

発見!!

あなたにぴったりの

明日が楽しみになる介護予防



大阪市には、介護予防のための活動や場所がたくさんあります。
そうはいつでも、何が利用できるの？どこに行けばいいの？
というあなたへ、ぴったりの「介護予防」を探してみませんか？



わからない
ことがあれば
質問したい

興味のなかった
ことも一度は
やってみたい

趣味や好きな
ことがある

人に感謝される
と嬉しい

いきなり
グループに入る
のは緊張する

集まるなら
月1回くらいが
ちょうどよい

好みの合う人と
話をしてみたい

得意な
ことがある

万人向けでなく
自分に合うもの
を教えてほしい

地域の人と
顔見知りにな
りたい

おしゃべり
できる場に
参加したい

誰かの役に
立てると嬉しい

あてはまった数

個

あてはまった数

個

あてはまった数

個

あてはまった数

個

あてはまった数が一番多いものが、あなたのタイプかも！？
(同じ数のものが複数ある場合は、右の方を選んでください)

自分のペースで
じっくり向き合う

パンダ
タイプ



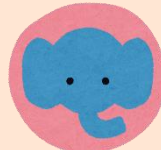
知り合いが増えて
世界もひろがる

ウサギ
タイプ



楽しみながら
健康づくりもしたい

ゾウ
タイプ



みんなの健康も
自分の健康もつかむ

ライオン
タイプ



さっそく、2～4ページをチェック！➡

自分のペースでじっくり向き合う パンダタイプのあなた



ご自身の状態に合わせて、身体の動かし方・食事や栄養・お口の手入れ等について、それぞれの専門家から短期間で集中的にアドバイスを受けることができます。

★お住まいの区の保健福祉センターや地域包括支援センターで基本チェックリストを受け、一定の条件を満たした場合にサービスが利用できます



選択型通所サービス

整骨院等の施設に通って行います。

- ★原則1割負担あり(400円程度)
- ★身体の動かし方コースは、利用前に健診(無料)の受診が必要

【メニューごとの回数及び期間】

身体の動かし方	週1回(全14回)
食事や栄養	月1回(全3回)
お口の手入れ	月1回(全3回)

サポート型訪問サービス

施設が遠い、通うことが難しい場合などに、ご自宅に専門職が伺います。

【メニューごとの回数及び期間】

家からはじめる元気アップ	月1回(6か月間)
食生活や栄養	月1回(6か月間)
お口の手入れ	月1回(3か月間)

知り合いが増えて世界も広がる ウサギタイプのあなた



介護予防教室(なにわ元気塾)

月に1回、地域の会館等を集まって行っています。専門家による体操や、栄養・お口の手入れ・認知症予防についてのお話など、月ごとに幅広いテーマで、日常生活に役立つ情報を得ることができます。

また、音楽や手工芸などお楽しみプログラムも豊富で、地域の仲間と語らい、楽しい時間を過ごせます。

★教室に参加するには、登録が必要です。

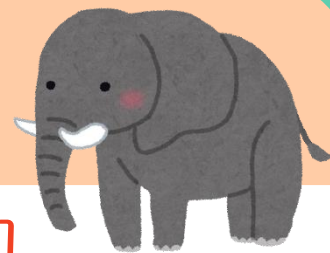


お問い合わせ

大阪市福祉局地域包括ケア推進課

☎ 06-6208-9957

楽しみながら健康づくりもしたい ゾウタイプのあなた



「通いの場」がおすすめです！

通いの場とは、地域住民がつどい、運動や茶話会、趣味の活動などを主体的に行う、月1回以上の多様な活動の場・機会をいい、参加することで介護予防に繋がります。地域の会館など、身近な場所で活動しています。

活動頻度や
参加の度合いはさまざま
なので、ウサギタイプさんや
ライオンタイプさん
にもぴったり

【通いの場の一例】

運動系：ボッチャ、太極拳、日本舞踊、ラジオ体操

喫茶系：ふれあい喫茶、認知症カフェ

趣味活動系：パッチワーク、麻雀、カラオケ、大正琴

ちぎり絵、折り紙、パソコン教室 等



百歳体操

百歳体操は、何歳になっても元気で楽しく生活するための体操です。
いすに座ってDVDを見ながら行うので、安全で簡単です！

いきいき 百歳体操

生活に必要な筋肉
を鍛える

- ☺ 週1～2回の実施でOK！
- ☺ 自分の体調や体力に合わせて調整できる！

かみかみ 百歳体操

おしゃべりとかむ力
を鍛える

- ☺ いつでもどこでもできる
- ☺ アンチエイジング効果も狙える！

しゃきしゃき 百歳体操

頭と体を
同時に動かす

- ☺ わからなくても、間違えても大丈夫！
- ☺ 楽しくて脳トレにもなる

地域の会館等で、住民の方が中心となって行っていることが多いので、ご近所のつながりもできます。

5名以上の体操グループには、無料で体操に必要な物品の貸出やリハビリ専門職の派遣を行っています。



老人福祉センター

市内24区に26か所あり、各種教養講座や体操、趣味のサークル、レクリエーションをしています。市内在住の60歳以上の方は無料で利用できるので、地域の皆さんや老人クラブの「交流の場」になっています。

一度のぞいてみませんか？新たな趣味に目覚めるきっかけになるかも！？お待ちしております。



お問い合わせ

大阪市福祉局高齢福祉課(いきがい)

☎ 06-6208-8054

みんなの健康も自分の健康もつかむ ライオンタイプのあなた



介護予防ポイント事業

楽器の演奏、園芸、掃除、話し相手など、
あなたの好きなことや得意なことが
求められている場所があります！



保育所で！

- 絵本の読みきかせ
- 昔遊び
- 登降園時の見守り
- 園庭の手入れ 等

介護保険施設や保育所で「ちょっとした
お手伝い」をしていただくと、ポイントが貯まります。
貯めたポイントは、1ポイント=100円として
換金したり、寄附したりすることができます。

介護保険施設で！

- 施設利用者の話し相手
- 囲碁や将棋相手
- 草木の手入れ
- 園芸の披露



★活動を始めするには、事前に研修の受講と
登録手続きが必要です。

お問い合わせ

大阪市社会福祉協議会 介護予防ポイント事業担当

☎ 06-6765-5610

認知症サポーター

認知症サポーターとは、認知症を理解し、認知症のひとと家族を支援
する応援者です。認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせる
まちづくりのため、あなたも認知症サポーターになりませんか。

★認知症サポーターになるには、研修の受講が必要です。

お問い合わせ

大阪市社会福祉協議会 地域福祉課キャラバン・メイト事務局

☎ 06-6765-7273

● お問い合わせ先 各区保健福祉センター ●

区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号	区	電話番号
北	6313-9968	港	6576-9968	東淀川	4809-9968	阿倍野	6622-9968
都島	6882-9968	大正	4394-9968	東成	6977-9968	住之江	6682-9968
福島	6464-9968	天王寺	6774-9968	生野	6715-9968	住吉	6694-9968
此花	6466-9968	浪速	6647-9968	旭	6957-9968	東住吉	4399-9968
中央	6267-9968	西淀川	6478-9968	城東	6930-9968	平野	4302-9968
西	6532-9968	淀川	6308-9968	鶴見	6915-9968	西成	6659-9968

大阪市福祉局高齢者施策部地域包括ケア推進課 令和4年7月発行

電話：06-6208-9957 FAX：06-6202-6964