

## プログラム内容（例）

項目	内容	講師
① 体操運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講話（運動機能向上の効果、自宅でできる運動指導など。）</li> <li>○簡易体力測定（握力、長座位体前屈、開眼片足立ちなど）</li> <li>○各種体操（いきいき百歳体操、ストレッチ、バランス強化、足指タオル体操、骨盤底筋体操など）</li> <li>○筋力トレーニング</li> <li>○持久力トレーニング など</li> </ul>	医師、保健師、看護師、准看護師 理学療法士、作業療法士 言語聴覚士、柔道整復師 あん摩マッサージ指圧師 健康運動指導士、健康運動実践指導者 介護予防運動指導員
② 認知症・うつ予防	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講話（認知症のリスクや予防するための知識、こころの健康づくり、睡眠トラブルへの対処、生活習慣病や服薬コントロール、認知症初期集中支援チーム等相談機関の紹介など）</li> <li>○認知症予防のためのデュアルタスクトレーニング（しゃきしゃき百歳体操、コグニサイズ、かなひろい、漢字ドリル、アナグラムなど）</li> </ul>	医師、歯科医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師（准看護師）、理学療法士、作業療法士、視能訓練士、義肢装具士、歯科衛生士、言語聴覚士、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゆう師、柔道整復師、管理栄養士（栄養士）、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士 これらと同等以上と認められる資格を有する者
③ 食事・栄養	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講話（高齢者の食生活のあり方、高齢者の特徴と食事の関係、買い物時の食品・惣菜の選び方、日常生活でできる栄養改善の取り組み、回想法を用いた食生活の振り返りなど）</li> <li>○食事についての演習（食事カードを使った献立づくり、お手軽で簡単なおやつ作りなど）</li> <li>○個別栄養指導など</li> </ul>	医師、保健師、看護師、准看護師 管理栄養士・栄養士
④ 口腔機能	<ul style="list-style-type: none"> <li>○講話（高齢者に特徴的な口腔トラブル、口腔機能と栄養改善と全身状態との関連など）</li> <li>○口腔機能向上のための体操（かみかみ百歳体操、健口体操など）</li> <li>○摂食・嚥下機能訓練（ストロー吸い、ピン球吹き、構音訓練など）</li> <li>○発音・発声訓練（パタカラ体操など）</li> <li>○口腔ケア、歯みがき指導 など</li> </ul>	医師、保健師、看護師、准看護師 歯科医師・歯科衛生士・言語聴覚士
⑤ その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>○社会参加を促進するための取り組み（介護予防ポイント事業や地域の高齢者を担い手とする活動の紹介、参加者同士の交流、元気高齢者の事例紹介など）</li> <li>○地域で自立した生活を送るための講話（生活習慣病予防、季節に応じた健康情報、包括や老人福祉センターなど相談機関の紹介、環境整備を目的とした簡単片付け術、筋力が低下しても行える家事の仕方、防犯・安全・防災・消費生活情報など）</li> <li>○音楽療法、演芸（落語など）、絵本読み合わせ会、製作活動（折り紙、ぬりえ、絵手紙など）</li> <li>○世代間交流、地域交流 など</li> </ul>	（資格は問わない）

※ ①～④のプログラムを全ての実施地域で①及び②については年2回以上、③及び④について年1回以上実施する。

講話のみでなく実技を含むこと。

※ ①～④の講師については、記載している資格を有することが原則。ただし、これらと同等以上と認められる資格を有する者の従事可。