

市では、高齢者ができるだけ介護保険サービスを使わずに自立した生活を送ることを目標として、運動機能向上のプログラムに取り組む事業を実施しています。一人一人の体力や目標に合わせて、無理なく続けられるように専門職が指導します。歩く力が弱くなってきた、足が上がらなくなってつまずきやすいなど、運動機能に不安を抱えている人はぜひお問い合わせください。



要支援者自立支援事業

柔道整復師などによる運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内整骨院・接骨院

今泉整骨院	加賀整骨院	北園整骨院
げんき接骨院	さかた接骨院	桜田整骨院
すずむし整骨院	田中整骨院	とまべち整骨院
HARI AT BONE	十和田整骨院	戸来整骨院
ほねつぎ中平		

要支援者自立パワーアップ事業

リハビリテーション専門職による運動機能向上のプログラム

▶実施場所 市内通所型リハビリテーション事業所

介護老人保健施設 とわた	介護老人保健施設 ハートランド
介護老人保健施設 みちのく苑	老人保健施設みのり苑

回数・期間 週1回実施・原則3カ月

利用料 無料

申し込み方法 いずれの事業も高齢介護課窓口で申し込みください。

対象者 65歳以上で、次の①、②いずれかに該当する人

①要介護認定で、要支援1または要支援2の認定を受けた人

②右のチェックリストに3項目以上該当する人

※実施場所へ通える人が対象です。実施場所での運動以外に、自宅でも週3日以上運動が必要です。

※市が実施している介護予防・生活支援サービス事業の訪問型・通所型サービスを利用している人は対象外です。

チェックリスト

- ☐ 階段を上る時、壁や手すりを使っている
- ☐ 椅子から立ち上がる時、何かにつかまっている
- ☐ 普段15分以上歩いていない
- ☐ この1年間に転んだことがある
- ☐ 転倒に対する不安は大きい

MCI（軽度認知症）を見逃さないで！

問 高齢介護課 ☎0176-51-6720

MCIは「脳の機能が健常な状態」と「認知症」の中間の段階です。令和5年度の厚生労働省の研究によると、65歳以上の約8人に1人が認知症、約7人に1人がMCIといわれています。MCIのうちに早期に対策を行うことで、認知機能の改善や、認知症自体の発症を遅らせることができる場合もあります。



脳の機能 状態イメージ

自立した生活を送ることができる

日常生活に支障が出てくる



MCIで見られる症状（一例）

- 同じことを何度も尋ねる
- 物の名前が出にくくなった
- 前日の昼食・夕食の内容が思い出せない
- 物を探し回ることが増えた
- もの忘れは自覚しているが、他人事のように感じる
- 仕事上のミスが増えた



上十三もの忘れフォーラム2025

とき 7月26日(土) 午後1時～3時10分

ところ 市民文化センター

内容

▶認知症の基本と早期発見のために

市立秋田総合病院 認知症疾患医療センター 内藤 信吾センター長による講演

▶あるある詐欺にご用心！～また言ってる、搜してる。いつものことと見逃さず。～

竹内 淳子&じゅんちゃん一座によるMCI啓発寸劇

※事前申し込み不要。

問 エーザイ(株) ☎090-5300-0843