

# 介護予防に取り組んで 高齢期を元気に過ごしましょう!

市では高齢者のみなさんが自主的に介護予防に取り組めるように、さまざまなメニューを準備しています。高齢期(65歳以上)は、生活習慣病の予防に加えて生活機能が低下することへの対策が必要になります。

## ■まず、特定健康診査・長寿健康診査を受診しましょう。

特定健康診査や長寿健康診査を受診すると同時に、日々の生活を維持していくための心身能力をチェックする「生活機能評価」を行います。定期的に受診することにより、次のような効果が期待されます。

①病気の早期発見・早期治療・生活習慣の改善	脳卒中、糖尿病、心臓病、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病を予防します。
②要介護の危険信号の早期発見・早期対応	転倒、骨折、低栄養、閉じこもり、認知症など生活機能の低下を予防します。

## ■介護予防事業には、以下の事業があります。

<b>通所型介護予防事業(元気づくり教室)</b> 生活機能の低下が認められる高齢者を対象に、地域包括支援センターによる個別のケアプランに基づいて行います。運動機能向上を中心に、栄養改善、口腔機能改善のプログラムで行います。	<b>訪問型介護予防事業</b> 生活機能の低下が認められる高齢者で、通所型への参加が困難な場合、市民健康課の保健師・看護師が訪問します。
<b>認知症予防講演会</b> 認知症について正しく理解し、認知症の予防意識の向上を目指します。各支所の会場で行います。	<b>介護予防教室(にこにこ教室)</b> 軽スポーツを中心に栄養、口腔機能改善などを取り入れた参加型教室です。各保健センターなどで行います。
<b>脳きらりん教室</b> 認知症について学び、日常生活の中でできる脳活性化刺激の訓練を行います。	<b>食事とお口の健康から介護予防事業</b> 高齢者の低栄養を防ぐため、食事・口腔機能について学ぶための講座です。
<b>介護予防ボランティア事業</b> ボランティア活動を通じ、介護予防に取り組む事業です。ボランティア活動の実績をポイントにして貯めます。ポイントは介護保険料として利用することができます(最大年間5,000円まで)。	<b>出前講座・出前健康相談</b> 各団体や個人の申し出により、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が健康教育・健康相談を行います。

● 介護予防事業のお問い合わせは… 本庁市民健康課健康指導東部グループ ☎0996(22)8811 (すこやかふれあいプラザ内)

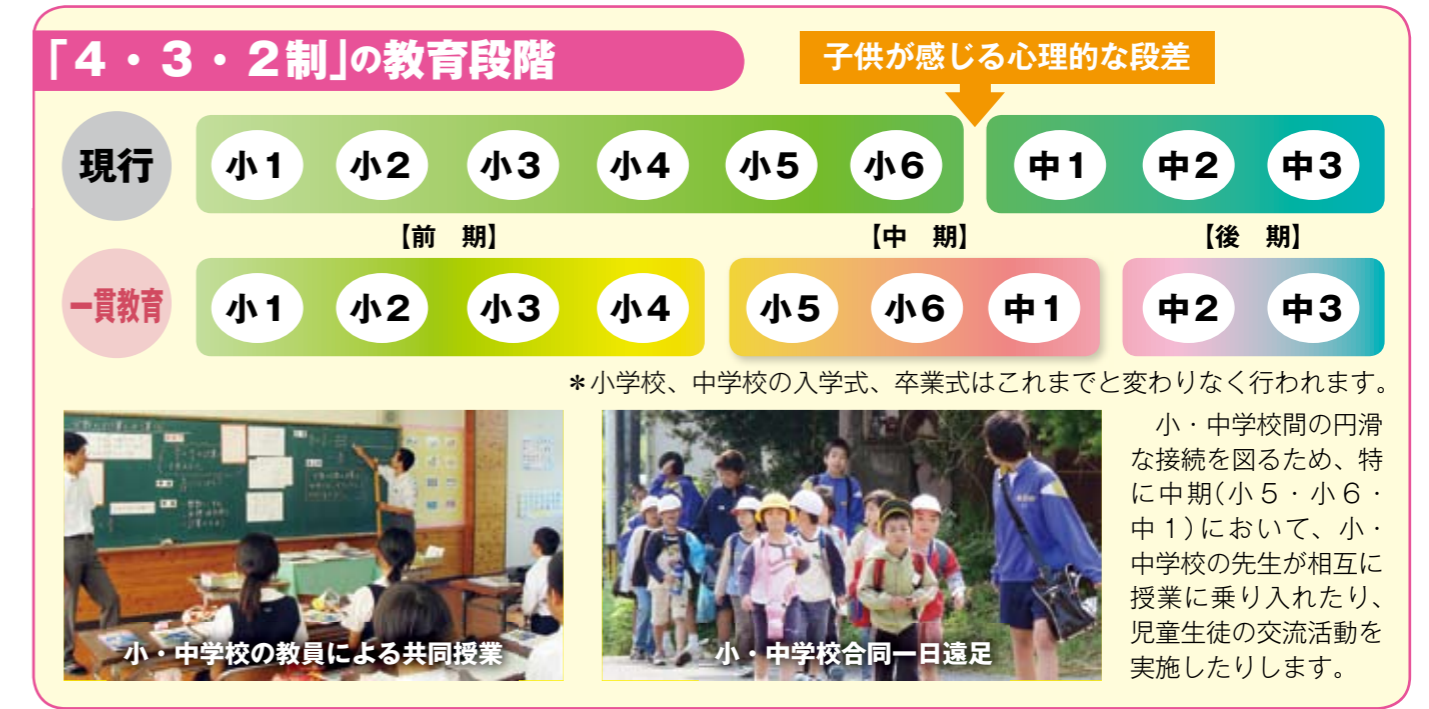
# 4月から、 薩摩川内市のすべての 小・中学校で小中一貫教育 が始まります。



### ▶「中1ギャップ」という言葉をご存じですか？

これは、小学校から中学校に入学した段階で、学習や生活の変化になじめずに不登校や問題行動が急増したり、学習意欲の低下が見られたりする現象を指した言葉です。

「小中一貫教育」は、小学校、中学校の枠にとらわれずに、義務教育9年間を通して、学校・家庭・地域が一体となって子どもを見守り育てていこうとするものです。



### 「小学校英語教育」の充実

小学校高学年の英語の授業が全国的に始まりますが、市では小学校1年生から英語学習を実施しています。

**小学校英語の年間授業時数**

- ▶ 1・2年生：10時間
- ▶ 3・4年生：25時間
- ▶ 5・6年生：35時間

英語の学識豊富な地域人材による支援

### 「コミュニケーション科」の創設

国語でもない、算数でもない、市独自の新しい教科が始まります。望ましい人間関係を築く力や自分の思いや考えを効果的に表現する力などを育て、子ども一人一人の学力や豊かな心をはぐくみます。

ふるさとを知る 漁業体験学習

期待される効果 ▶ 「確かな学力の定着・向上」「心豊かな人間づくり」

■ 問合せ先=本庁学校教育課指導グループ (内線 5321)