

佐世保市地域介護予防活動支援事業

# リスト集

# 【目次】

## 【第1段階】

介護予防体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1

※「介護予防を目的として自治体により作られた体操」の例・・ 2

## 【第2段階】

口腔体操・介護予防に関するサポーター・・・・・・・・・・・・ 3

※【紙面資料】お口の健康体操（長崎県歯科医師会）・・・・・・ 4

講話の申し込みにあたってのお願い・・・・・・・・・・・・・・ 5

生活習慣病予防講話 講師リスト・・・・・・・・・・・・・・ 6～7

## 【第3段階】

講話の申し込みにあたってのお願い・・・・・・・・・・・・・・ 8

講話リスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

①お口の健康・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10～11

②栄養・食事・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12～13

③認知症の理解・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14～16

④お薬について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

⑤高齢者の介護予防全般・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

⑥地域の支え合いづくり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17

\*添付資料一覧・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18

## 第1段階 介護予防体操

取組み内容	必要なもの	料金	お問い合わせ先
いきいき百歳体操	DVD ・いきいき百歳体操～簡易版～ (所要時間29分程度) ・いきいき百歳体操～スペシャルバージョン～ (所要時間39分程度)	無料	地域包括支援センター
	錘・カバー ※貸出期間は原則3ヶ月間としますが、30名以上の団体で延長して借りたい場合はご相談ください。		
その他の 介護予防体操	介護予防を目的として自治体により作成された体操 所要時間が30分未満の場合は、繰り返し実施し30分程度行うこと として要件として認められます。  <u>※団体で実施している体操の内容でご不明な点がある場合は、長            寿社会課までお問い合わせください</u> ※例として2ページに掲載している「介護予防を目的として自治体 より作られた体操」を参照してください。	紙面の資料 のみ無料	長寿社会課

「介護予防を目的として自治体により作られた体操」の例

自治体	体操	内容	所要時間	資料	DVD
鹿児島市	らくらく体操	ゆっくりしたテンポで、椅子座位を基本とした低負荷にして「準備体操」「肩こり予防に効果的な運動」「膝痛予防に効果的な運動」「表情を豊かにする運動」「腰痛予防に効果的な運動」「体力向上に効果的な運動」「整理体操」といったように短時間で7つにシリーズ化しているのが特徴。体操は解説のナレーションにより、鍛える部位、目的、効果などを明確にしている。	6分	○	× インターネットで閲覧できます
熊本市	よかばい体操	・ストレッチ ・座位、立位での筋カトレーニング ・リズム体操(サンバおてもやん)	30分	○	×
熊本市	かたんなっせ体操	上肢筋トレ・ストレッチ、下肢筋トレ・ストレッチ、体幹筋トレ・ストレッチ 転倒予防で構成される体操。 筋カトレーニングは自重による負荷かつゆっくりとした動作のため体に無理なく行える。物品を必要としない。	40分	○	×
大分県	めじろん元気アップ体操	短時間で効果的なエクササイズ 負荷はやや高め 弱い運動と強い運動の組み合わせ(身体状態により選択可)	完全収録編 33分程度	○	購入可 めじろん元気アップ体操 申込み専用 050-3177-4585
福岡市	よかトレ体操 【かんたん体操 アラカルト】	・ロコモ予防 ・膝痛腰痛予防 ・下肢筋力アップ1 ・下肢筋力アップ2 ・ストレッチ ・お口の健康 ・50代60代から始めるロコモ予防 など	3~14分	○	× インターネットで閲覧 できます
佐世保市	佐世保介護予防 体操 【つるかめ体操】	筋トレとストレッチを組み合わせ、全身バランスよく運動できる。 その人が強化したい部位を選んで実施することができる。 機会を使わずに自宅で気軽にできる、介護予防に効果的な運動。 ※ポスターやDVDについては長寿社会課か地域包括支援センターへお尋ねください。	30分	○ ポスターが あります	○ インターネットでの 閲覧も可能です

そのほか、厚生労働省のホームページにもご当地体操が掲載されていますので、ご活用ください。

厚生労働省 ご当地体操

検索



## 第2段階 口腔体操

取組内容	料金	お問い合わせ先
かみかみ百歳体操(DVD)所要時間16分程度	無料	長寿社会課または地域包括支援センター
お口の健康体操(紙面資料) 別紙:長崎県歯科医師会作成分 4ページ参照	無料	長寿社会課
その他:各団体で独自のものを実施してもよい		

## 第2段階 介護予防に関するサポーター

サポーターとして認められるもの	費用	お問い合わせ先
サロンリーダー 生活支援サポーター けんこう運動支援隊	受講 無料	長寿社会課
運動普及推進員 食生活改善推進員	受講 無料	健康づくり課

# お口の健康体操

毎日の健康はお口の運動から！

## ① 前準備

## ② リラックス

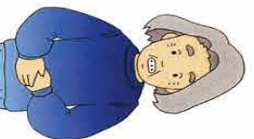
食前の頸部や体幹のリラクゼーションは  
誤嚥の防止につながります。

### 深呼吸



椅子に腰掛ける

### 肩の体操



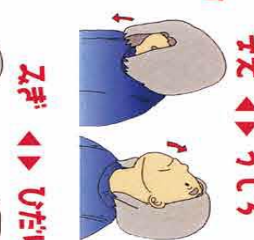
深呼吸を3回。  
大きくゆっくりと。  
肩を上下に10回  
動かします。

### 背筋・腕の体操



背伸びをして  
前後に3回、左右に3回  
傾けます。

### 首の体操

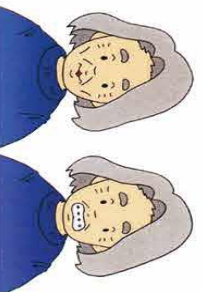


首を前後左右に傾けます。次にゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

## ③ 摂食・嚥下機能訓練

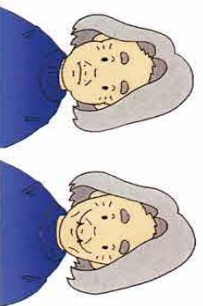
咀嚼や飲み込みをスムーズにするための訓練です

### 唇の体操



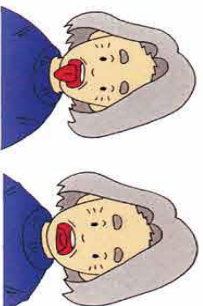
① 5回「ウー」「イー」と  
発音します。

### 頬の体操

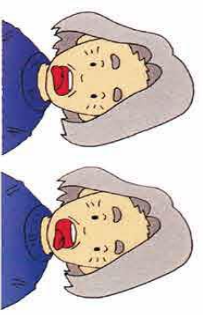


② 3回ふくらませたり、  
へこませます。

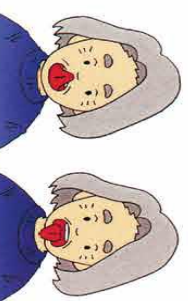
### 舌の体操



③ 3回前後に動かします。



④ 3回左右に動かします。



⑤ 3回上下に動かします。



⑥ 3回左右のほっぺたを押します。

## 唾液腺のマッサージ



⑦ 人差し指から小指までの4本の指先を頬に当て、上の奥歯のあたりを後ろから前に向かつて10回まわします。



⑧ 親指をあごの内側のやわらかい部分に当て、耳の下からあごの下まで、指をずらして、4箇所くらいを順番に押します。5回ずつ行います。



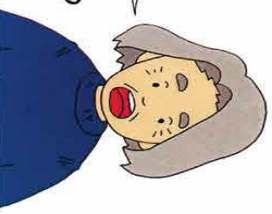
⑨ 両手の親指をそらす。あごの真下のやわらかい部分を上に向かつてゆっくり10回押します。

## ④ 構音訓練

咀嚼から飲み込みまでの一連の動きをスムーズにします。

パタ・カラ

という言葉を順番に10回ずつはつきりと発音します。



# ～講話の申し込みにあたってのお願い～

講話を依頼する際は、下記の項目を忘れずにお伝えください。

日程の調整や講話の準備に時間を要する場合がありますので、余裕をもって依頼を行ってください。

## 【申し込みの際、伝える内容】

○団体名、代表者名、連絡先（当日連絡がつく携帯電話番号をお伝えください。）

○開催場所（できれば住所までお伝えください）

○講師の移動手段の確認、車で来所される場合の駐車場の有無

○希望する講話の内容

○予定参加人数

○開催希望日時（講師の都合もありますので、できれば第3希望日時くらいまで決めておいてください）

まちづくり出前講座など専用の申し込み用紙がある場合は、そちらを活用してください。

## 第2段階 生活習慣病予防の講話リスト

※テーマは「生活習慣病予防全体」のお話か、①高血圧 ②糖尿病 ③心臓の病気 ④脳の病気

⑤腎臓の病気 などご希望の分野から選択していただいてもかまいません。

※リストに掲載している講師以外でも、上記内容と同じであれば、講話受講として認められます。

※離島については、市内全域と記載でも対応困難な場合があります。

地域包括支援センター、佐世保市長寿社会課(TEL:24-1111 内線5326)、宇久保健福祉センター(TEL:0959-57-2460)にご相談ください。



No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市 社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137) 医療保険課・長寿社会課・健康づくり課より選択	無料	・No.30、31、32あなたの健診結果は大丈夫?(医療保険課) ・No.36高齢者の介護予防(長寿社会課) ・No.46健康づくり講座(健康づくり課) いずれかを選択してください
2	市内全域 (各包括担当圏域)	佐世保市地域包括支援センター	それぞれの圏域の地域包括支援センターへお尋ねください。	無料	・依頼の際に、「生活習慣病予防の講話」とお伝えください
3	市内全域	食生活改善推進員 ※別紙「食育講座の講師、派遣します!!」参照	佐世保市食生活改善推進協議会 事務局(健康づくり課内) TEL:24-1111(内線5532)	要相談	・講話と調理実習セットの内容です (食材費・調理室の使用料等がかかります)
4	市内全域	(公社)長崎県栄養士会 ながさき栄養ケア・ステーション	〒850-0057 長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル5階 TEL:095-822-0932 FAX:095-820-3453 ※申込書を郵送またはFAXで提出	要相談 (上限6000円)	・開催予定日の2か月前までにお申し込みください
5	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
6	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
7	大野、日宇、広田、中部、針尾 の各店舗から車で20~30分 の地域	(有)和(のどか)薬局	TEL:32-7472	要相談	
8	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
9	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします
10	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
11	日宇包括圏域	介護老人保健施設サン	TEL:33-7771	無料	
12	早岐包括圏域	医療法人 佐世保心々和会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900	要相談	・月~土曜日対応可能 ・事務長の橋口様をお尋ねください
13	下記の自治協議会圏域 広田・三川内・早岐	医療法人 雄人会 三川内病院	TEL:30-8011	無料	・リハビリ担当の重松様をお尋ねください ・月~金曜日であれば対応可能

# ～講話の申し込みにあたってのお願い～

講話を依頼する際は、下記の項目を忘れずにお伝えください。  
日程の調整や講話の準備に時間を要する場合がありますので、余裕をもって依頼を行ってください。

## 【申し込みの際、伝える内容】

- 団体名、代表者名、連絡先（当日連絡がつく携帯電話番号をお伝えください。）
- 開催場所（できれば住所までお伝えください）
- 講師の移動手段の確認、車で来所される場合の駐車場の有無
- 希望する講話の内容
- 予定参加人数
- 開催希望日時（講師の都合もありますので、できれば第3希望日時くらいまで決めておいてください）

まちづくり出前講座など専用の申し込み用紙がある場合は、そちらを活用してください。

# 第3段階 講話リスト

\*下記の6項目の講話の中から2つ以上を選んで受講してください。

\*各リストに掲載している講師以外でも、下記テーマと同じであれば講話受講として認められます。

No.	講話名	内容の例
1	お口の健康	・口腔機能の維持向上について ・入れ歯のお手入れ ・歯磨きのポイント ・口腔体操・唾液腺マッサージ など
2	栄養・食事	・低栄養予防 ・食事のバランス など
3	認知症の理解	・認知症の理解のためのポイント ・進行抑制のためのポイント など
4	お薬について	・お薬の飲み忘れ予防のためには ・注意すべき副作用や飲み合わせ など
5	高齢者の介護予防全般	・健康長寿の秘訣 ・フレイル予防 など
6	地域の支え合いづくり	・地域で支え合うための仕組み ・支え合いの必要性 など

※離島については、市内全域と記載でも対応困難な場合があります。

そのため、講師については宇久地域包括支援センター、佐世保市長寿社会課（TEL24-1111 内線5326）、宇久保健福祉センター（TEL0959-57-2460）にご相談ください。

第3段階 ①お口の健康 No.1

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市 社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137)	無料	・No.48「お口いきいき予防教室」(健康づくり課)を選択してください
2	市内全域	長崎県歯科衛生士会	TEL:095-814-8233	要相談	・平日10:00~14:00
3	市内全域	一般社団法人 佐世保市歯科医師会	TEL:22-4264	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・1回30分~1時間 ・区域の歯科医師の先生方を紹介されます
4	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
5	市内全域	医療法人博道会 大串歯科医院	TEL:34-2063	要相談	・歯科衛生士の川元様をお尋ねください
6	市内全域	NPO食支援ネットワーク・ 長崎嚥下リハビリテーション研究会	TEL:65-2101	要相談	・オーラルフレイルの早期発見・診断、嚥下障害のリハビリテーション(嚥下体操の指導)、肺炎予防などの内容 ・山部歯科医院の山部歯科医師にお尋ねください
7	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543 (平日9:00~17:00)	要相談	・事務局担当柳武様をお尋ねください
8	早岐包括圏域	ドリームケアハウステンボス町	TEL:37-8131	無料	・口腔体操の指導が可能です
9	早岐包括圏域	医療法人 佐世保同仁会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900	要相談	・月~土曜日対応可能 ・事務長の橋口様をお尋ねください
10	早岐包括圏域	まつなが歯科	TEL:58-2035	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・1回30分~1時間
11	早岐包括圏域	はちや歯科	TEL:38-8839	5000円	
12	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご連絡ください
13	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800	無料	・事務の松尾様をお尋ねください
14	山澄包括圏域	村尾歯科医院	TEL:31-6207	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・1回30分~1時間

### 第3段階 ①お口の健康 No.2

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
15	中部包括圏域	医)長崎玲瓏会 アキラデンタルオフィス	TEL:22-7980	5,000円/30分	・むし歯・歯周病・オーラルフレイル・義歯などの講話と相談
16	中部包括圏域	国松歯科医院	TEL:22-0433	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・むし歯・歯周病・オーラルフレイル・義歯などの講話と相談
17	中部包括圏域	麻生歯科医院	TEL:22-6347	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・30分~1時間の講話
18	中部包括圏域	医療法人 徳富歯科医院	TEL:22-6479	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・30分~1時間 ロに関する講話
19	清水包括圏域	江頭歯科	TEL:25-3333	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・1回30分~1時間
20	清水包括圏域	兵働歯科医院	TEL:25-8135	要相談 (5,000円~10,000円程度)	・1回30分~1時間
21	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
22	相浦包括圏域	医療法人悠希会 たたみや歯科医院	TEL:48-5655	無料	・1回30分~1時間 (時間は要相談)
23	下記の自治協議会圏域 広田・三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011	無料	・リハビリ担当の重松様をお尋ねください ・月~金曜日であれば対応可能
24	下記の包括圏域 日字・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
25	下記の包括圏域 日字・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします
26	下記の包括圏域 日字・山澄・中部	ドリームケア大和	TEL:27-8113	無料	・口腔体操の指導が可能です ・1か月前までにご相談下さい
27	下記の自治協議会圏域 西・愛宕・九十九	介護老人保健施設 すいざん荘	TEL:26-4055	無料	・生活支援コーディネーターの中尾様をお尋ねください
28	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111	無料	・リハビリ課をお尋ねください

第3段階 ②栄養・食事 No.1

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市 社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137)	無料	・No.53「健康長寿のための食生活のポイント」(健康づくり課)を選択してください
2	市内全域	食生活改善推進員 ※別紙「食育講座の講師、派遣します」 参照	佐世保市食生活改善推進協議会 事務局(健康づくり課内) TEL:24-1111(内線5532)	要相談	・講話のみ ・講師の交通費がかかります
3	市内全域	(公社)長崎県栄養士会 ながさき栄養ケア・ステーション	〒850-0057 長崎市大黒町3番1号 長崎交通産業ビル5階 TEL:095-822-0932 FAX:095-820-3453	要相談 (上限6,000円)	・開催予定日の2か月前までにお申し込み ください ・申込書を郵送またはFAXで提出して下さい
4	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを 通して申し込みをお願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助 かります
5	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
6	市内全域 (離島を除く)	株式会社ミルクボーイ	TEL:0120-347-746	要相談	・紙芝居や動画を利用してわかりやすくお伝 えます
7	早岐包括圏域	医療法人佐世保心々和会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900	要相談	・事務長の橋口様をお尋ねください ・月～土曜日対応可能
8	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご相談ください
9	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800	無料	・事務の松尾様をお尋ねください

第3段階 ②栄養・食事 No.2

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
10	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	
11	早岐包括圏域	特別養護老人ホーム サンホーム江上	TEL:58-3707	無料	・生活支援コーディネーターの草津様をお尋ねください ・月～土曜日対応可能
12	下記の自治協議会圏域 広田・三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011	無料	・リハビリ担当の重松様をお尋ねください ・月～金曜日対応可能
13	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
14	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・ 吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします
15	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111	無料	・栄養課をお尋ねください
16	小佐々町	シーサイドハウス 小規模多機能ひかり	TEL:41-3888	無料	

第3段階 ③認知症の理解 No.1

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市 社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137)	無料	・No.38「認知症について」(長寿社会課)を選択してください(物忘れ相談プログラムも実施可能) ※詳細はP16のチラシをご参照ください
2	市内全域	佐世保市福祉活動プラザ	TEL:23-0018	無料	・認知症への理解を深めるため、認知症サポーター養成講座も兼ねて行います
3	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
4	市内全域	小規模多機能ホーム あかりの里	TEL:42-2800	無料	・相浦圏域を中心に、佐世保全域可能
	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543 (平日9:00~17:00)	要相談	・事務局担当柳武様をお尋ねください
5	市内全域(要相談)	小規模多機能ホーム サクラ相浦	TEL:42-6001	無料	・認知症サポーター養成講座を兼ねて実施します(キャラバンメイトを派遣)
6	早岐包括圏域	ドリームケアハウステンボス町	TEL:37-8131	無料	
7	早岐包括圏域	医療法人 佐世保同仁会 サンレモリハビリ病院	TEL:58-5900	要相談	・月~土曜日対応可能 ・事務長の橋口様をお尋ねください
8	日宇包括圏域	デイサービスセンター千ノ花	TEL:46-5516	要相談	・1か月前までにご相談ください
9	日宇包括圏域	認知症対応型デイサービス ドリームケア黒髪	TEL:33-7621	無料	・1か月前までにご相談ください
10	日宇包括圏域	介護老人保健施設 サン	TEL:33-7771	無料	・1か月前までにご相談ください
11	日宇包括圏域	介護老人保健施設 長寿苑	TEL:32-3800	無料	・事務の松尾様をお尋ねください
12	相浦包括圏域	デイサービスあいのうら 居宅あいのうら	TEL:48-6001	無料	



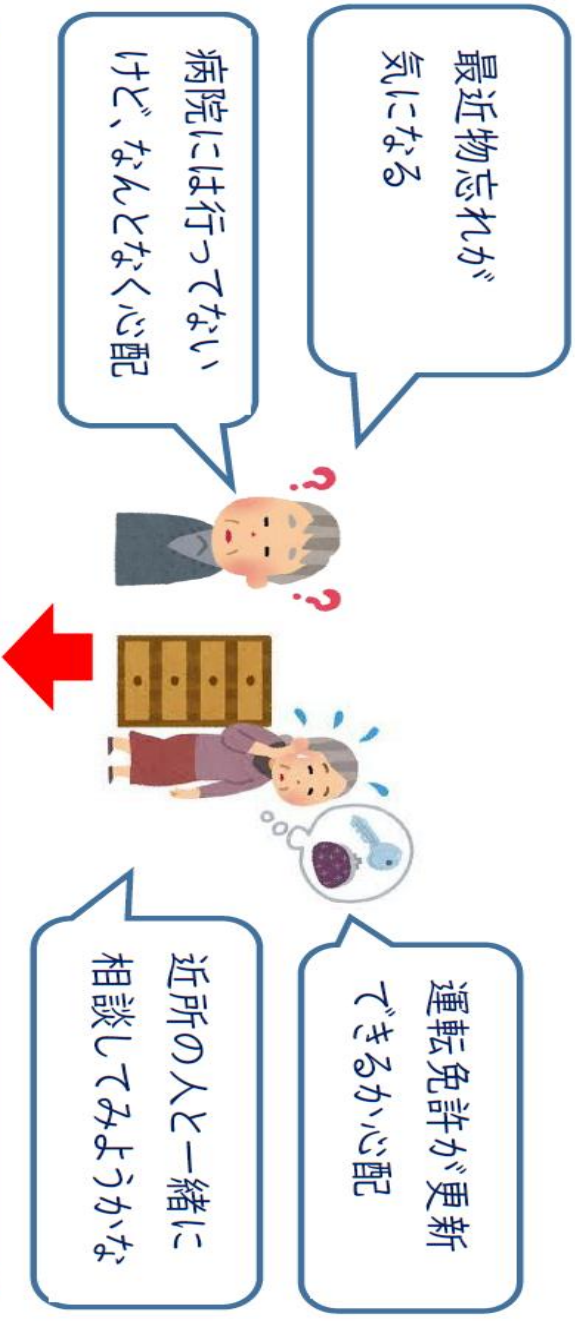
第3段階 ③認知症の理解 No.2

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
13	相浦包括圏域	小規模多機能ホーム おの	TEL:59-8115	無料	
14	下記の自治協議会圏域 宮・広田	医療法人種榮会 あかがき内科循環器科	TEL:59-2227	無料	・月～土曜日対応可能(要相談)
15	下記の自治協議会圏域 広田・三川内・早岐	医療法人雄人会 三川内病院	TEL:30-8011	無料	・リハビリ担当の重松様をお尋ねください ・月～金曜日であれば対応可能
16	早岐包括圏域	特別養護老人ホーム サンホーム江上	TEL:58-3707	無料	・生活支援コーディネーターの草津様をお尋ねください ・月～土曜日対応可能
17	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
18	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部・ 清水・大野・相浦・吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします
19	下記の包括圏域 日宇・山澄・中部	ドリームケア大和	TEL:27-8113	無料	・1か月前までにご相談ください
20	下記の自治協議会圏域 西・愛宕・九十九	介護老人保健施設 すいざん荘	TEL:26-4055	無料	・生活支援コーディネーターの大峯様をお尋ねください
21	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111	無料	・リハビリ課をお尋ねください
22	清水包括圏域	特別養護老人ホーム 海南荘	TEL:28-3038	無料	・できるだけ早めに連絡し、ご希望の内容をお伝えください
23	小佐々町・浅子町	シーサイドハウス 小規模多機能ひかり	TEL:41-3888	無料	・小佐々・浅子地域を中心に月～金曜日まで対応可能
24	小佐々町・吉井包括圏域 (要相談)	そうごう薬局 小佐々支店	TEL:41-3171	無料	

～長寿社会課～が実施しています。団体で実施を希望する場合は、佐世保市まちづくり出前講座 No.38「認知症について」を**社会教育課**にお申し込みください。

## 5分でチェック

# 物忘れ相談してみませんか



物忘れ相談プログラムをご活用ください

- 認知症を早期発見するプログラム
- タブレットとの対話形式でストレスも少ない
- 鳥取大学の研究で高い信頼性を確認



※ 実施後は、長寿社会課の保健師や看護師等と面談する時間を持ちます。

【検査に関するお問い合わせ】 佐世保市長寿社会課高齢支援係

(住所：高砂町5-1 中央保健福祉センター3階 TEL：24-1111)

### 第3段階 ④お薬について

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	(有)小阪薬局	TEL:42-0123	無料	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします ・事前に聞きたいことを教えていただくと助かります
2	下記の包括圏域 日字・山澄・中部・清水・大野	東ファーマシー	TEL:41-0775	要相談	
3	下記の包括圏域 日字・山澄・中部・清水・大野・相浦・吉井	井手薬局	TEL:090-9400-5152	要相談	・お住まいの圏域の地域包括支援センターを通して申し込みをお願いします
4	下記の包括圏域 清水・相浦	医療法人 誠愛会 佐世保記念病院	TEL:28-1111	無料	・薬剤課をお尋ねください ・日程は要相談です

### 第3段階 ⑤高齢者の介護予防全般

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137)	無料	・No.36「高齢者の介護予防」(長寿社会課)から選択してください
2	市内全域 (各包括担当圏域)	佐世保市地域包括支援センター	それぞれの圏域の地域包括支援センターへお尋ねください	無料	・依頼の際、「介護予防の講話」とお伝えください。
3	市内全域	佐世保地域リハビリテーション 広域支援センター	TEL:24-3543 (平日9:00~17:00)	要相談	・事務局担柳武様をお尋ねください
4	市内全域 (離島を除く)	株式会社ミルクボーイ	TEL:0120-347-746	要相談	・紙芝居や動画を利用してわかりやすくお伝えします

※このテーマについては、他にも①お口の健康 ②栄養・食事 ③認知症の理解 の講話を実施している団体でも実施可能な場合があります。お問い合わせください。

### 第3段階 ⑥地域の支え合いづくり

No	申込み可能な地域	団体名	お問い合わせ先	料金	備考
1	市内全域	佐世保市まちづくり出前講座 (佐世保市社会教育課) ※別紙「出前いたします!!」参照	TEL:24-1111(内線3146) ※専用の申込用紙でお申込みください (FAX:37-6137)	無料	・No.39「身近な地域での支え合いづくりについて」(長寿社会課)を選択してください

# 添付資料一覧

- ・佐世保市まちづくり出前講座のご案内「出前講座いたします!!」  
(パンフレットおよび申込書)
- ・食生活改善推進員「食育講座の講師、派遣します!!」
- ・長崎県栄養士会「栄養指導等依頼書」