

体力づくり

フレイル予防支援事業

問 担当のあんしんすこやかセンター

フレイルチェック、フレイル予防のための栄養(食・口腔)、運動、社会参加についてのアドバイスをを行うイベントです。(参加費無料)

(通所型サービスを利用中の方は対象外です。)

フレイルとは・・・

年齢とともに心や体が弱くなり、介護が必要になりやすい状態のことです。

元気!いきいき!!体操

問 神戸市介護保険課

神戸市教育委員会が作成した挨拶ソング、「ほらつながった」にあわせた体操です。(約4分)

歌いながら行うことで、筋力や持久力の向上だけでなく、脳トレーニングにもなり、フレイルを予防する効果が期待されます。

→ 詳細は、「神戸市HP 元気!いきいき!!体操」へ



兵庫区 七福神めぐり

体力づくりの一環として、『兵庫七福神めぐり』もおすすりめです! 気軽に歩きながら神社を訪れ、健康づくりと幸福感を同時に味わいましょう。



弁財天
和田神社



寿老人
薬仙寺



福祿寿
真光寺



毘沙門天
能福寺



布袋
柳原天神社



蛭子
柳原蛭子神社



大黒天
福海寺

認知症神戸モデル

① 診断助成制度

・認知機能検診(第1段階)

65歳以上の市民で希望する方を対象に認知症の疑いが「ある」か「ない」かをみる検診です。

無料(受診券の申し込みが必要)

・認知機能精密検査(第2段階)

第1段階にて認知症の疑いがある方に対して、認知症かどうか、軽度認知障害(MCI)も含めて病名の診断を行います。



② 事故救済制度 ～ 無料で受けられる4つの安心 ～

- ・賠償責任保険
- ・事故救済コールセンター
- ・GPS安心かけつけサービス(一部有料)
- ・見舞金

→ 詳細は、「認知症神戸モデル特設サイト」へ

