

## 「介護予防」 地域包括支援センター

誰もが「いきいきとした生活を送りたい」とお考えではありませんか。

地域包括支援センターでは、地域の方からの相談や悩みにお応えする『総合相談』や、『介護予防ケアマネジメント』のほかに、『介護予防教室』を開催しています。

町の住民健診などで介護予防が必要と判断された方は、介護予防教室で専門分野の講師から直接指導を受けられます。

### 介護予防の方法▽

- ①おいしく食事を摂るためのお口の健康法を学ぶ
- 耳下腺、顎下腺、舌下腺を手で押して刺激しましょう。



- ②身体の柔軟性や筋力アップを目指す

○天井から引っ張られるように両手を組んで頭上に挙げ、「10」を数えましょう。



- ③栄養改善

○両手を広げて乗るくらいの野菜を1日に摂りましょう。

介護予防は毎日続けていただくことが一番です。今回掲載した例だけでも続けてみてはいかがでしょうか。介護予防教室は、3ヶ月に1課程の教室を開催しています。対象の方には、案内を送付しますので、ぜひご参加ください。

また、この4月からみなさんの様々な相談等のサポートを充実するため、職員を増員しました。

介護に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。



社会福祉士  
秋葉 佳子さん

### ◆問い合わせ

地域包括支援センター  
(特別養護老人ホーム 第二松丘園新館内)  
☎(80)33339

## 「お年寄相談窓口」開設

6月3日(月)から「お年寄相談窓口」を開設します。高齢者の福祉に関することで、生活や介護に対する不安、経済的な悩みなどをお持ちの方へ電話による相談を行います。

秘密は守られますので、お気軽にお電話ください。

【お年寄相談窓口】 ☎84-2338

受付 月曜～金曜日 午前9時～午後5時

◆問い合わせ 福祉課社会福祉班 ☎84-1257

## 東陽病院 脳スクリーニングのご案内

～脳スクリーニングで異常を見つけて 手遅れになる前に早期発見・早期治療を～

『脳の検査を受けてみたいけど、どんな検査をするのかな』などと脳の検査から遠ざかっている方も多いのではないのでしょうか。

現在、脳の検査はとても簡単でMRIでは、寝ているだけで苦痛もなく、脳の異常がミリ単位で正確にわかります。MR脳血管撮影では、脳動脈瘤は大きさ2ミリから正確に発見できます。

脳スクリーニングで異常を見つけて、手遅れになる前に早期発見、早期治療を行いましょ。

《実施日》 毎週金曜日(午後) ※完全予約制  
受付時間 午後2時45分～

《所要時間》 1時間程度

《検査内容》 ・担当医師による問診  
・MRI(脳の異常を調べる検査)  
・MRA(脳・頸の血管を調べる検査)

《料金》 25,000円

他院で人間ドックをすでに受けられた方  
健診等で採血、レントゲン等受けられた方 } ぜひおすすめです。  
頭頸部画像検査

心臓ペースメーカーや人工関節(材質による)などの金属が体内に埋め込まれている場合は、MRI検査を受けられませんので あらかじめご了承ください。

脳スクリーニングは、電話でお申込ください。

◆申込・問い合わせ 東陽病院 ☎84-1335

### 《お詫びと訂正》

広報5月号17ページ「東陽病院外来日程表」の問い合わせ先に誤りがありました。

訂正し、お詫び申し上げます。  
(誤) ☎84-1355

⇒(正) ☎84-1335