

介護予防教室をご存じですか



▲昇降運動



▲筋力アップ運動

介護保険制度では、介護認定を受けた方が利用する介護保険サービスのほか、要支援、要介護状態等となるおそれのある高齢者を早期に発見し、住み慣れた地域で自立した生活ができることを目的とした「介護予防事業」も重視されています。「介護予防」は、いつまでも自分らしく元氣な暮らしを送るために、心身の不調等に早く気づき、身体機能の維持、向上を図る取り組みです。町で開催している介護予防教室は、3ヶ月間で1教室とし、年4回、地域包括支援センター（特別

養護老人ホーム第二松丘園内）で「運動器機能向上」、「栄養改善」、「口腔器機能向上」といった複合型プログラムを行っています。住民健診等で行っている基本チェックリストで、生活の改善、介護予防が必要と判定された方には、町から介護予防教室の案内を送付します。また、要介護申請の審査結果で非該当と判定された方も対象となります。平成19年度から多くの方にご参加いただき、「体を動かすことが楽になった」、「趣味を再開する気持ち

持てた。」などの声をいただいています。一人一人がバランスのとれた食生活や適度な運動習慣を身につけることで重篤化は予防できます。専門の指導員による楽しい教室ですので、体力低下を心配される方は、ぜひご参加ください。

◆問い合わせ

福祉課介護班
 ☎(84) 1257
 地域包括支援センター
 ☎(80) 3339

園庭開放 にこにこひろば

地域のみなさんとの交流のため、園庭を開放します。保育所に通うことも達と一緒に遊んでみませんか？

開放日 1月15日(水)
 午前10時～11時
 ※予約は不要で、利用は無料です。

◆問い合わせ 横芝保育所 ☎82-2345
 上塚保育所 ☎82-2543
 大総保育所 ☎82-0667

認知症高齢者の家族等のつどい

認知症高齢者を抱える家族等が集まり交流を深める場です。認知症の介護について学んだり、日ごろ悩んでいることや困っていることを語り合いませんか。

とき 1月23日(木)
 午後1時30分～3時30分
 ところ 地域包括支援センター
 (特別養護老人ホーム第二松丘園内)
 対象者 認知症の高齢者を介護されている方または経験者など
 内容 「認知症家族の会」との話し合いや介護者の体験談など

◆申込・問い合わせ
 地域包括支援センター ☎80-3339
 福祉課介護班 ☎84-1257

介護予防普及講演会

「元気でなければ 支援はできない」

「ロコモティブシンドローム」という言葉をご存じですか。ロコモティブシンドローム(ロコモ)とは骨、筋肉、運動機能が衰えることにより、寝たきりや要介護になる危険性が高い状態をいいます。ロコモ状態を予防するための講演会を開催しますので、この機会に予防・改善方法を学びませんか。

とき 2月7日(金) 午後2時～4時
 ところ 町民会館 大ホール
 講師 帝京平成大学健康メディカル学部
 教授 渡會 公治氏
 定員 100人
 申込期限 1月31日(金)

◆申込・問い合わせ
 地域包括支援センター ☎80-3339
 福祉課介護班 ☎84-1257