

65歳以上の皆さん なりたい自分を 取り戻しませんか？

いつまでも心も身体も健康に、自分らしく生活するためにできることは何か、改めて考えてみましょう。

問 高齢福祉課 ☎(632) 2357

なりたい自分を取り戻そう

「最近、足腰が弱ってグラウンドゴルフができなくなった」「むせることがあって食事が楽しくない」など、心当たりはありませんか。

本市では、「要支援1・2」と認定された人や基本チェックリストで、基準に該当された人を対象に、週に1回・約3カ月間、ストレッチ、筋力トレーニング、お口の体操や、認知症予防の脳トレなどを実施しています。自分に合った介護予防の方法を学び、短期集中的に生活機能の回復を目指すサービスです。まずは、基本チェックリスト（下の図）で自身の状態を確認してみましょう。

基本チェックリストをやってみよう！

☑ 当てはまるものにチェックをしてください。

基本チェックリスト(※1)の項目より一部抜粋

- 階段を昇る際、手すりや壁をつたって昇っていますか
- 椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまりますか
- 15分位続けて歩くことが難しいですか
- この1年間に転んだことがありますか
- 転倒に対する不安は大きいですか

チェック☑が3つ以上ある場合は足腰などの筋力が衰えている恐れがあります。

体力に自信がない人、生活機能を改善させたい人にオススメです！

短期集中型サービス

通所型サービス

スポーツクラブなどにおいて、トレーナーの指導のもと、安全に、それぞれにあった運動プログラムを実施します(※2)。



地域包括支援センターからこのサービスを紹介してもらいました。外に出るきっかけにもなり、トレーナーと楽しく運動できています。教えてもらったことを普段の生活にも取り入れるようにしたので、サービスを受け始めてから体が少し楽になりました。休まず長く歩けるように、これからも教えてもらった運動を続けていきたいです。



利用者
高砂子 三知代さん
(さつき3丁目・76歳)

足腰が弱ってきたな・運動して筋肉をつけて、またグラウンドゴルフの大会に出たい...



そんな人は



高砂子さんは、このサービスを利用してからいろいろな動きができるようになりました。私も、変化を感じることができてうれしいです。このサービスでは、楽しみながら運動し、機能回復を目指します。皆さんも運動を始めてみませんか。

外に出て、みんなと一緒に運動するのは苦手。認知症予防の方法も教えてもらいたいな。



そんな人は

訪問型サービス

看護師や作業療法士、歯科衛生士などがご自宅を訪問し、皆さんにあったプログラムを実施します。



たとえば

3カ月間、ご自宅でプログラムを続けた結果
70歳女性 握力が11kgから15kgにアップ
72歳男性 むせや咳きこみが改善



筋肉や、お口の機能は、いくつになっても鍛えることができます。元気な毎日過ごすために、私たちと一緒にがんばりましょう。

「自分に合ったサービスや、介護予防のことが知りたい」
そんな時は地域包括支援センターへご相談下さい(11ページ参照)。

※1 基本チェックリストとは 厚生労働省が作成した、ご自身で生活機能の状態を確認することができる、25項目のチェック表です。基本チェックリストには、上記の「運動機能」のほか「栄養状態」「口腔機能」「認知機能」などの項目があります。
※2 その他、地区などの地域の会場で、地域の皆さんと介護予防に取り組む「げんき応援教室」も開催しています。

地域包括支援センターは 高齢者の総合窓口です

地域包括支援センターは、介護・福祉・健康の総合窓口として、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援しています。

現在市内25カ所で、保健師・主任ケアマネジャー・社会福祉士などが中心となり、高齢者の皆さんやご家族などのさまざまな相談に応じています。

これらの3職種が互いに連携しながら「チーム」として総合的に高齢者を支えています。

例えばこんなことが 相談できます

1 介護や健康の相談

▽身体機能に不安がある。

る。

▽今の健康を維持したい。

▽要介護状態になることを予防したい。

▽要介護認定申請を頼みたい。

▽介護サービスを利用したい。

▽虐待を受けている高齢者がいる。

▽財産管理に自信がなくなった。

▽悪質な訪問販売の被害にあった。

3 ささまざまな相談ごと

▽近所に心配な一人暮らしの高齢者がいる。

▽地域の人たちと交流できるサロンなどを教えてほしい。

■その他 地域の関係団体と連携して、暮らしやすい地域にするために活動しています。

お気軽に ご相談下さい

電話や地域包括支援センターの窓口の他、自宅へも伺います。費用は掛かりませんので、お気軽にご利用ください。

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターは、下の表をご覧ください。

お住まいの地区を担当する地域包括支援センター

▽開設日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分。

センター名	電話番号	担当する地区	センター名	電話番号	担当する地区
御本丸	☎(651)4777	中央、築瀬、城東	緑が丘・陽光	☎(684)3328	緑が丘、陽光
ようなん	☎(658)2125	西原、宮の原、陽南	砥上	☎(647)3294	姿川(北部)、富士見、明保
きよすみ	☎(622)2243	戸祭、昭和	姿川南部	☎(654)2281	姿川(南部)
今泉・陽北	☎(616)1780	東、錦、今泉	くにもと	☎(666)2211	国本
さくら西	☎(610)7370	桜、西	細谷・宝木	☎(902)4170	細谷・上戸祭、宝木
鬼怒	☎(683)2230	平石、御幸、御幸ヶ原	富屋・篠井	☎(665)7772	篠井、富屋
清原	☎(667)8222	清原	城山	☎(652)8124	城山
瑞穂野	☎(656)9677	瑞穂野	豊郷	☎(616)1237	豊郷
峰・泉が丘	☎(613)5500	泉が丘、峰	かわち	☎(673)8941	河内(古里中学校区)
石井・陽東	☎(660)1414	石井、陽東	田原	☎(672)4811	河内(田原中学校区)
よこかわ	☎(657)7234	横川	奈坪	☎(671)2202	河内(河内中学校区)
雀宮	☎(655)7080	雀宮(東部)	上河内	☎(674)7222	上河内
雀宮・五代若松原	☎(688)3371	雀宮(西部)、五代若松原			

ページ番号
1004294

◎元気なうちから介護予防 65歳以上の人なら誰でも利用できます。■はつらつ教室 講話や実技を通して、認知症予防などの介護予防について学びます。各区・公民館などで実施。■自主グループ活動 はつらつ教室終了後、仲間と一緒に公民館などの身近な場所で介護予防のための運動や脳トレなどを継続的に実施。■いきいき健康教室 市内の地域密着型プロスポーツチームの選手などとストレッチや簡単な運動などを行います。日程など、詳しくは、広報うつのみやでお知らせします。☎高齡福祉課 ☎(632)2357

