

高齢者の暮らしを応援!

# 地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)  
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

## 「いきいき脳の健康教室 in いみず」に参加してみませんか?

認知症の予防のためには、体の健康を保つことや趣味などを通して他の人との交流を保つことが大切だといわれています。この教室は、月に1回みんなで集まり、認知症予防のためにいいと思うことを参加者で考え、計画し、実行していく教室です。

教室では料理作りを行うこともあります。参加者の皆さま自身で旬の材料を使ったメニューを考え、出来上がった料理を食べながら話に花を咲かせています。

毎回、内容が違うので、興味のある回だけの参加でも構いません。ぜひ一度ご参加いただき、仲間の輪を広げてみませんか。

日時	場所	内容
9月30日(月) 13時30分～15時	清水保健センター2階	手芸(材料自費)
10月28日(月) 13時30分～15時	清水保健センター2階	手芸(材料自費) 次回料理打ち合わせ
11月25日(月) 9時30分～13時	清水会館 生活実習室	料理(材料自費)

写真=5月27日(月)のいきいき脳の健康教室の様子。この日は調理実習を行いました。



## いきいき 百歳体操ニュース



いきいき百歳体操には、椅子に座って行なう体操と、椅子から立ち上がったで行う体操があります。立って体操を行うのが困難な方は、その間座ったままで待っていただいている状態でした。

「せっかく体操しにきてくれているのだから、待っている時間を有効に使ってもらい、立って行う体操と同じ効果が得られる体操を」と、地域のいきいき百歳体操に会場をご提供くださっている介護老人保健施設オレンジの郷の理学療法士の方が、座った状態でできる体操を考えてくれました。

いきいき百歳体操は幅広い年齢の方に有効な体操です。今回ご考案いただいた体操も取り入れ、これからも体操の輪を広げていきたいと思えます。興味のあるグループの方は地域包括支援センターまでご連絡ください。

やってみよう!

### 足の横上げ運動

片足を上げ、体が傾かない程度にゆっくりと開いて戻します。太ももの筋肉を鍛える運動です。

