

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。

おたっしやさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

橋本 まゆみ さん (84歳)



リハビリの様子の例

最近足腰に力が入りにくくなり、床からの立ち上がりや歩くことが大変に感じるようになっていたそうです。もう一度以前のように草刈り機を使って農作業ができるようになりたいという思いから、介護予防サービス（※通所型サービスC）を利用して、3カ月間集中的にリハビリをすることにしました。

期間中は自宅でもリハビリ計画に沿って体操や歩行訓練を行い、3カ月が経つ頃には立ち上がりや歩くことがスムーズにできるようになった橋本さん。「草刈り機を使って農作業もできるようになって、歩いて畑へ出かけています。リハビリで教わった体操も続けています」と話してくれました。

※通所型サービスCとは、生活機能の低下がみられる方に、専門職が関わり個々に応じた介護予防サービスをデイサービスなどで提供することによって生活機能を改善することを目標としています（期間3〜6カ月間）。

介護予防講座を開催しました

11月20日（水）に、清水保健センターで「お手玉とわらべ唄で脳がいきいき、シルバーヨガで身体が軽く」と題し、介護予防講座を開催しました。

お手玉を使い2つの事を同時に行う手の運動では、すぐに子どもの頃の感覚を取り戻し、楽しい時間となりました。またシルバーヨガでは、椅子に座った状態での呼吸法や発声、体のほぐし運動などを行い、初めて体験された方からも「体が軽くなったし、覚えやすい」と大好評でした。次の講座でも開催するので、ぜひご参加ください。

介護予防講座

2月14日（金）13時〜 金屋文化保健センター

2月27日（木）13時〜 きび保健福祉センター



お手玉



シルバーヨガ