

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

☎ 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。

おたっしゅさん!

~これからも現役!いつまでも現役!~

杉谷 延子 さん (81歳)



杉谷さんは、地域包括支援センターからの声掛けをきっかけに、短期集中予防サービス（集中C）に3カ月間通い、終了後も自宅での運動を続けています。

「初めは『続けていけるかな』と思ったけど、教えてもらった運動をやり始めてから肩の痛みが無くなって、洗濯物を両手で干せるようになったんよ。今までは湿布を貼っても治らなかったから。これは体にいいと思って続けていたら、腰や膝の痛みがなくなったんよ。起き上がりも楽になって、足の指も開かなかったのに、開くようになってうれしいよ」と、いつもの運動を見せてくれました。足上げや棒体操などの運動を毎朝10回以上することが日課になったそうです。

これからどんな自分でいたいですかと尋ねると、「一人で過ごしているからこそ、運動を続けていきたいな」と笑顔で話してくれました。



短期集中予防サービス（集中C）って？

リハビリ専門職からアドバイスを受け、自宅での生活動作の改善を目指します。

●対象者／事業対象者・要支援1・要支援2のいずれかの認定があり、自宅での動きに不安がある人。

ロバっうしん

11月19日（木）に有田中央高等学校清水分校の3年生が、11月26日（木）に石垣小学校6年生が「認知症サポーター養成講座」を受講してくれました。有田川町では多くの児童・生徒が授業の一環として認知症サポーター養成講座を受講し、学生サポーターとして地域での高齢者の見守り活動のお手伝いをしてくれています。

講座は受講者に応じた内容で開催しています。お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

