

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡長寿支援課（金屋庁舎）

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。

運動や口腔の先生が運動グループへ！ （地域リハビリテーション活動支援事業）

シニアエクササイズを続けている伏羊山ゆりサロンの皆さまが、理学療法士と言語聴覚士の先生から、ボールや椅子を使った転倒予防運動や、年齢とともに増加する誤嚥性肺炎を防ぐための舌や口唇の運動などを教わりました。どちらも自宅で簡単に組み入れる運動なので、「今日から家でもやってみる」と普段の生活に取り入れてくれるそうです。他にも、質疑応答が活発に行われ、和気あいあいと楽しい時間となりました。参加者の皆さまからは「今日参加してよかったよ」との声が届きました。



～シニアのよろず相談所～

有田川町地域包括支援センター出張相談会

世界アルツハイマー月間の9月21日(木)・22日(金)地域交流センター（ALEC）で出張相談所を開設しました。今回初めて行った出張相談では、介護予防の大切さを実感してもらえるよう、身近な物を使った脳トレ体験や、骨量測定・握力測定などの健康チェックが行われ、日々の生活習慣の大切さを実感していただきました。また、相談スペースの設置は、気軽に話せる機会があってよかったとの感想も寄せられました。

