

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。

おたっしゅさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

楠部 和利 さん (83歳)

「リハビリ頑張ったよ!」

自宅を出迎えてくれた楠部さん。昨年の冬は腰の痛みで移動するのも大変な状態で、一時は自宅での生活も無理かなと考えたこともあったそうです。

その後も手術や病院でのリハビリを懸命に行いましたが、なかなか立つまでも至らず、病院からも歩けるようになるのは難しいのではと言われたそうです。それでも何とか歩けるようになって自宅へ帰りた一心で、一時的に施設（リハビリに重点をおく施設）に入所しリハビリを懸命に頑張り、今年の冬は自宅で過ごしています。これは施設のリハビリの先生も驚く回復で、こつこつと取り組んだ楠部さんの頑張りに、目標を持つことの大切さを実感しました。



※「おたっしゅさ〜ん」募集中!自薦他薦は問いません。ご連絡お待ちしております!

町内各地区から参加できる運動グループを紹介 〜健康!花咲クラブ(きび保健福祉センター)〜

●花咲クラブはここがいい!

- ・大きな窓から外の景色を見ながら気持ちよく運動
- ・ステップ台やマットを使った豊富な運動メニュー
- ・開催は月2回
- ・駐車場完備
- ・参加歴は1年〜数年とさまざま

●参加者の声

- ・70代を迎えるのを機に始めて1年少し。まだ仕事をしているが、お休みをとって参加し、ストレッチや筋トレで体も心もスッキリ
- ・地元のいきいき百歳体操と花咲の2カ所参加中
- ・骨密度測定で結果が気になり始め、食事と運動で結果が改善

