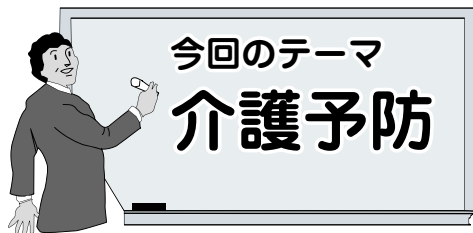
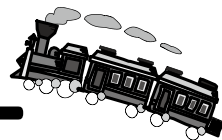


高齢者の暮らしを応援！

# 有田川町地域包括支援センター



地域包括支援センターは、高齢者や  
その家族の方の相談に応じています。  
最寄の事業所にご連絡ください。



**32-5102** (金屋庁舎内)  
**25-1269** (清水行政局内)

## 週に1回は外出していますか？

寝たきりなどではないのに1日のほとんどを  
自宅から出ないで過ごし、週に1回も外出しな  
い様な場合「閉じこもり」と判断されます。た  
だ単に外に出ればいいというものではありません  
が、外出することは閉じこもりを予防し将来  
介護が必要な状態になるのを防ぐことにつな  
がります。

## 外出によって得られるもの

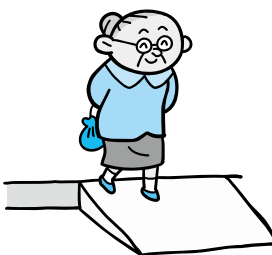
外出すると自然と体を動かしますし、景色や  
標識などからいろんな情報を読み取り判断する  
など頭も使います。

また、人と出会い会話することで、認知機能  
が更に刺激されます。こうした刺激は私たちの  
体にとってとても大切な刺激で老化を予防し健  
康な体を維持することにつながります

## 閉じこもりを予防しましょう！

週1回以下しか外出しない人は、1日  
1回以上外出する人に比べて歩行障害  
になる危険性が4倍。認知機能が下  
がる危険性が3.5倍になるという調査結  
果があります。

## 積極的に自宅から外に出てみましょう



人とのつきあいのある高  
齢者ほど自立度は保たれや  
すく、長生きできることが  
わかっています。散歩、買  
い物、仕事、知人や友人と  
の交流、通院や通所など  
様々な機会を活用して人と  
交流しましょう。

## 外出の1つとして介護予防教室に参加しませんか

いきいき脳の健康教室（脳トレ）

清水地区では、10月25日より、開講予定です。

場所：久野原コミュニティセンターと開催希望のある地区の2カ所

内容：くもんの教材を取り入れた認知症予防教室です。個別の学習の他  
に参加者やサポーターさんと楽しくおしゃべりしながら認知症予  
防を行います。

\*金屋吉備地区では、開講時期は未定ですが、10人以上集まれば集会所  
等でも開催可能ですので、お誘いあわせて早い目にご相談ください。

### 運動教室

（わかやまシニアエク  
ササイズ、しみず園  
エクササイズ）筋力  
低下や動きづらさな  
ど、運動機能の低下  
が見られる方は特に  
おすすめです。

### いきいき脳の健康教室フォローアップ教室

（脳トレフォローアップ）

金屋文化保健センターでは、毎月1回開催しています。

内容：調理実習や折り紙、工作など行いながら継続的  
に認知症予防に取り組んでいます。随時参加可能です。

この他に・・・

各地区でのサロンや公  
民館活動、ボランティ  
ア活動、趣味の活動な  
ど積極的に参加するこ  
とをおすすめします。



## ぴありんくる

■日時 10月21日(月)  
10:30～12:00頃  
■場所 金屋文化保健センター



『ぴありんくる』は、介護している家族さんと本人さんの集まりの場です。お気軽に参加ください！