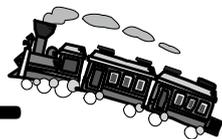


高齢者の暮らしを応援!

# 有田川町地域包括支援センター



今回のテーマ

閉じこもり  
予防について



地域包括支援センターは、金屋と清水の2カ所で高齢者のさまざまな相談に応じています。

最寄りの事業所にご連絡ください。



32-5102 (吉備・金屋)

25-1269 (清水事業所)

## 自分に合った出かける方法を探そう!

閉じこもりとは、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すことで、週に1回も外出しない状態のことです。閉じこもりは病気ではありませんが、閉じこもりが続くと活動量が少なくなり、筋力低下などの廃用症候群を招く危険性があります。

毎朝、新聞を取りに行くことも、外へ出るきっかけになります。また、趣味を持つことや、公民館で行われている教室に参加することでもよいです。どのようなことでも構いません、“自分自身が楽しみをもって外へ出かける”ということが大切です。

出かける場として、今回は公民館などで行われているサロンや体操をご紹介します。



### いきいき百歳体操

おもりを使った筋力トレーニング。

椅子に座りながら行うので、体力が低下した方から幅広く参加できます。



### 和歌山シニア エクササイズ

ステップ台を使った筋力トレーニング。

運動制限のない方であれば、どなたでも参加できます。



### サロン

地域の皆さまが定期的集まる、ふれあい・支え合いの「交流の場」。お茶を飲みながらおしゃべりなどをして楽しく笑って過ごします。

各サロン・体操グループの実施場所については、町ホームページの「もしもリスト」をご覧ください。また、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

地域包括支援センターでは、地域の身近な集まりの場作りに取り組んでいます!

新たに集まりの場作りを行ってみたい方、体操やサロンに興味のある方、参加されてみたい方はお気軽にお問い合わせください。