

高齢者の総合相談窓口です

ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護健康課 介護支援係

第26号

(白糠町地域包括支援センター) ☎2-2171 内線522・526 (平成28年5月発行)

白糠町地域包括支援センターは、高齢者の皆さんの生活を応援します。
住みなれた地域で安心して暮らしていただけるように、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から高齢者とその家族を支えています。

介護認定を受けていない65歳以上の方々に健康調査を行っています。
対象者は〈今年行う予定の35町内会〉の方々です。
「日常生活の機能に係る調査票」を郵送いたしますので、
ご記入いただきご返送ください。

いつまでもイキイキとくらしていただくために！

アンケート調査に、ご協力をお願いします。



昨年は、29町内会592人の方に調査のご協力をいただきました。
ありがとうございました！

結果 123人の方に、足腰の運動機能と
口腔機能の低下が見られました。



みなさまには、介護予防教室（運動と口腔）の
おすすしめをしました。

その他、介護保険サービス等のご説明を
させていただきました。

〈今年行う予定の35町内会です〉

- | | | |
|---------|-------|--------|
| ・錦 | ・旭 | ・西本通1 |
| ・西本通2 | ・共栄 | ・西浜1 |
| ・西浜2 | ・春日 | ・西庶路 |
| ・下庶路 | ・西庶路栄 | ・西庶路千鳥 |
| ・橋北1 | ・橋北2 | ・橋北3 |
| ・橋西 | ・坂の丘 | ・馬主来 |
| ・大秋 | ・下和天別 | ・中和天別 |
| ・河原 | ・緑 | ・川島 |
| ・大沢 | ・恋隠 | ・大平 |
| ・暁 | ・末広 | ・泊別 |
| ・中庶路日の出 | ・中庶路 | ・新興 |
| ・上庶路中央 | ・上庶路 | |



うんどう 運動教室 ・ こうくう 口腔教室



からだの機能が低下すると、筋肉や骨が衰え、心肺機能も低下するため、骨折したり筋肉の衰弱により寝たきりになるおそれがあります。

高齢期は、歯の数の減少や唾液の分泌が減り、飲みこむ機能が衰えることから、栄養をとりにくくなります。むせやすくなったり、口内に細菌が繁殖しやすくなったりします。

介護予防教室OB会

平成 20 年度から介護予防事業修了後も運動器の機能維持により、要介護認定を受けずに可能な限り在宅での生活が継続できるように介護予防教室OB会が白糠地区と西庶路地区で活動しています。

対象者は介護予防事業修了者や介護予防事業に賛同する 65 歳以上の方々です。

* 元気クラブ

毎週木曜日
10:00~12:00
白糠町保健センター
・ストレッチ体操
・筋トレ



* 西庶路健康クラブ

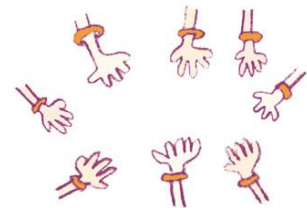
毎月第 2 水曜日
10:00~11:30
西庶路信和集会所
・ストレッチ体操
・ボール体操
・脳トレ

かいご・にっこり会

かいご・にっこり会は、自宅で介護されている家族の方や介護された経験のある方、介護に興味のある方などに、心身共にリラックスできる内容の家族介護者等の交流会です。

* 平成 28 年度のかいご・にっこり会について

白糠町の介護サービス紹介、簡単クッキング
リフレッシュ運動、施設見学、介護教室、
認知症サポーター養成講座などを予定しています。



第 1 回 白糠町の介護サービス紹介
日 程 5月19日(木曜日) 13:30~15:00
場 所 白糠町保健センター

★介護予防教室 OB 会とかいご・にっこり会の参加申し込み、問い合わせ先
役場介護健康課介護支援係(白糠町地域包括支援センター)
2-2171(内線522)

介護に関するなやみごと・こまりごと、高齢者に関すること

地域に住む心配な高齢者の方の相談、介護サービスのこと
何でも 地域包括支援センターに ご相談ください。
まずはお電話で、お気軽にお問い合わせください。

