

包括支援センターだより

第3号 H22. 7. 1 発行

元気な暮らしは毎日の介護予防から

～介護予防プログラムを利用しましょう！～

要介護状態になる危険性が高いと判断された場合は、町が行う介護予防事業のプログラムや介護予防のための教室などを利用することができます。

要介護状態になる危険性が高い人

- 健診などで生活機能の低下がみられた人
 - 家族や地域の関係機関などから相談があった人
 - 介護保険の要介護認定で非該当になった人
- などから町が対象者に連絡し参加の有無を確認します。



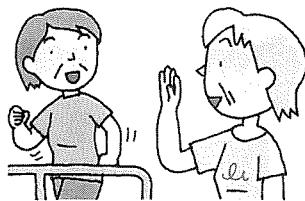
地域包括支援センターで介護予防支援計画を作成

藤崎町の介護予防プログラムの実施

筋力アップ教室

高齢になっても筋力トレーニングによって、筋力はアップします。理学療法士などの指導によるトレーニングの教室です。

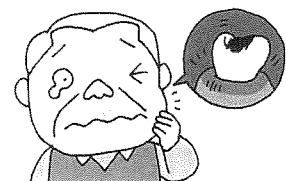
- 場所：ときわ会病院
- 11月～2月まで
合計12回
- 1回の時間は
1時間30分程度
- 参加料は無料



お口の健康教室

「かむ力や飲み込む力」が低下すると、からだやこころにまで影響を与えます。言語聴覚士などの指導により、お口の健康状態をアップさせる教室です。

- 場所：藤崎町文化センター
- 10月～12月まで
合計5回
- 参加料は無料



※内容等、変更になる場合もあります。教室の詳細は、藤崎町役場 福祉課介護保険係（TEL75-3111）、もしくは地域包括支援センター（TEL65-4155）までご確認ください。

地域包括支援センターって何をするところ？

今回は、地域包括支援センターの4つの業務のうち、「介護予防ケアマネジメント業務」について説明します。

みなさんのいまの状態に合わせた 介護予防の支援をします

～介護予防ケアマネジメント業務～

要支援 1・2と 認定された人

(介護保険の介護予防サービス)

心身の状態の悪化をできる 限り防ぎましょう

介護が必要な状態にならないように、日常生活を活発にする通所系サービスを中心に、目的に合わせた選択的サービスなども組み合わせて、心身の状態の維持・改善を目指しましょう。

生活機能の向上が 必要と判定された人

(地域支援事業の介護予防事業)

要支援・要介護状態になる ことを防ぎましょう

生活機能評価などで生活機能の向上が必要とされた人は、介護予防事業を利用して、運動器の機能や栄養状態など低下が見られた生活機能の向上に努めましょう。

自立した生活をして いる人

(地域支援事業の介護予防事業)

現在の状態を維持しましょう

介護予防を目的としたボランティア活動や講座などで積極的に参加して、自発的に介護予防に取り組み、現在の健康な状態を維持していきましょう。

高齢者のみなさんは、誰でも地域包括支援センターを通じて介護予防の支援を受けられます。地域包括支援センターでは、介護予防に関する情報の提供をはじめ、介護予防教室など紹介していますので、お気軽にご相談下さい。

※次回は、「総合相談業務」について説明します。

元気なうちから介護予防！

からだを動かし

生涯現役

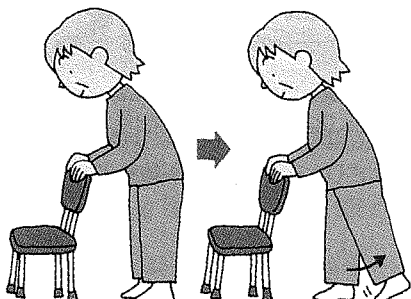
「毎日少しずつでもいいから、からだを動かすこと」が、からだの機能を保ち、生涯現役でいるための秘訣です。

－ 立って行う体操 －

足の後ろ上げ

- ①両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。両手でいすの背をつがんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- ②ひざが曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- ③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。

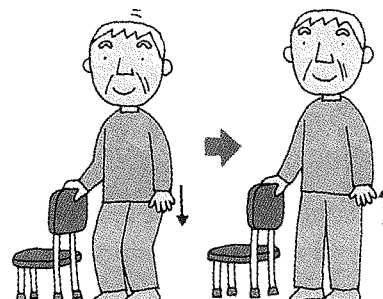
★ひざはできる
だけ伸ばした
ままで。腰痛
の原因になる
ので背中とは
反らないこと。



4分の1スクワット

- ①両足を肩幅より少し広めに開いて立ちます。
- ②上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4でひざを4分の1くらい曲げて腰を落とします。
- ③1、2、3、4でひざを伸ばして元の姿勢に戻ります。
- ④ひざの頭がつま先より前に出ないように。深くひざを曲げすぎると、腰やひざを痛めやすいので注意しましょう。

★バランスがとり
にくいときは、
いすの背や壁に
手をそえてやり
ましょう。



脳の健康教室とは？

子どもの頃に経験したような「簡単な計算」や「文章を声に出して読む・書いて読む」という練習をテンポよく行うというのが、人間の脳を健康に保つために非常に良いトレーニングになります。

計算ドリル

$$17 + 7 = \square \quad 5 + 10 = \square$$

$$16 + 9 = \square \quad 3 + 2 = \square$$

$$12 + 8 = \square \quad 14 + 7 = \square$$

$$13 + 3 = \square \quad 2 + 11 = \square$$

$$4 + 5 = \square \quad 8 + 3 = \square$$

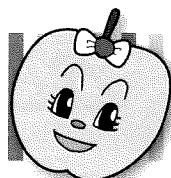
$$6 + \square = 12 \quad \square + 12 = 28$$

$$\square + 23 = 36 \quad 10 + \square = 17$$

音読コーナー

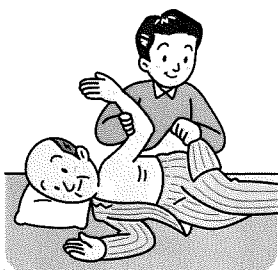
「地球があたたかくなる」
せきたん せきゆ
石炭や石油が燃えると、地
球をあたためる、二酸化炭素
にさんかたんそ
がふえます。
げんざい
現在の地球の温度は、昔に
くらべ上がっています。そして、
にじゅういつせいきまつ
二十一世紀末には今より五、六
度上がると言われています。

ふじこちゃんのまめ情報



「男の介護」が増えている！

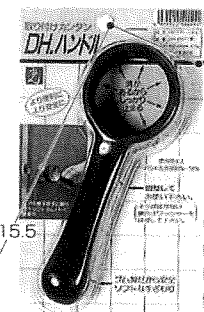
超高齢化社会が進むにつれ親や妻を介護する男性が増えているって。厚生労働省の調査で、全介護者に占める男性の割合は2007年で約3割、今後ますます増える傾向にあるのよ。2006年10月からの1年間に、介護などを理由に約2万5千人の男性が離職や転職に追い込まれているそうよ(総務省調査)。男性は介護や家事に不慣れで悩む人も多くて、



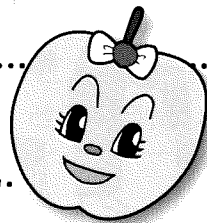
心身ともに追い込まれるケースが多いのが特徴。とにかく一人で抱え込まないで相談することが大事ね。

ドアハンドル

特に女性は高齢になると握力が低下しがち。ドアノブをうまく回せなくてイライラしたことはない？簡単にドアノブからハンドル式に変えることが出来る便利な商品があるのよ。散



社から発売されていて、形や色など様々あるけど大体がゴム製で握りやすく工夫されてるし、お値段も千円ぐらいで手ごろ。



借金や金銭トラブル・離婚などでお困りの方は法テラスへ！

借金や離婚など身近な法的問題でお困りの方や、犯罪の被害にあわれた方に、法制度や相談窓口など解決へのきっかけとなる情報をお知らせするほか、経済的に余裕のない方には無料で弁護士・司法書士による法律相談も行っています。

お近くの法テラス

- 無料法律相談

☎ 050-3383-5552

平 日：午前9時～午後5時

(法テラス青森)

全国どこからでも

- 身近なトラブル

☎ 0570-078374

- 犯罪被害者支援ダイヤル

☎ 0570-079714

以上、平 日：午前9時～午後9時

土曜日：午前9時～午後5時

藤崎町地域包括支援センター

【相談受付時間】

月曜日～土曜日

午前8時15分～午後5時

【住 所】

藤崎町大字常盤字富田67-1

【電話番号】

☎ 65-4155

FAX 65-4159

