

包括支援センターだより

第76号 令和5.6.1 発行

地域包括支援センターは 「高齢者の暮らし」を総合的にサポートします！

地域包括支援センターは、専門職の社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師、ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様が安心して生活が出来るように介護・医療・福祉などに関する相談を受け付けている身近な相談窓口です。相談は無料です。問い合わせ先は裏面をご覧ください。



職員紹介



4月1日から介護支援専門員として入職しました對馬まゆみです。高齢者の皆様により沿った支援が出来たらと思っていますので、よろしくお願いします。

介護予防教室のお知らせ

※筋力あつぷ教室は役場介護保険係へ申請し、チェックリストに該当した方が参加できます。

藤 崎 会 場 (藤崎老人福祉センター)	6 月	7 月	8 月
筋 力 あ つ ぷ 教 室 ※ (藤崎診療所)	(月): 5 日、12 日、19 日、26 日 (火): 6 日、13 日、20 日、27 日 (水): 7 日、14 日、21 日、28 日 (木): 8 日、15 日、22 日、29 日	(月): 3 日、10 日、24 日、31 日 (火): 4 日、11 日、18 日、25 日 (水): 5 日、12 日、19 日、26 日 (木): 6 日、13 日、20 日、27 日	(月): 7 日、21 日、28 日 (火): 1 日、8 日、22 日、29 日 (水): 2 日、9 日、23 日、30 日 (木): 3 日、10 日、17 日、24 日
脳 ト レ 教 室	(金): 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日	(金): 7 日、14 日、21 日、28 日	(火): 4 日、18 日、25 日 (木): 10 日
に こ ² わ い ² 健 康 教 室 (藤崎町文化センター)	(火): 6 日、20 日 * *20 日 藤崎老人福祉センター	(火): 4 日、25 日	(火): 1 日、22 日 * *22 日 藤崎老人福祉センター
ら く 楽 教 室	(水): 7 日、21 日	(水): 5 日、19 日	(水): 2 日、16 日
げ ん き 教 室	(火): 13 日、27 日	(火): 11 日、(月): 24 日	(火): 8 日、(月): 21 日
脳 ト レ 咲 楽 ん 坊	(水): 28 日	(水): 26 日	(水): 23 日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 9 日	(金): 7 日	(金): 18 日

常 盤 会 場 (常盤老人福祉センター)	6 月	7 月	8 月
筋 力 あ つ ぷ 教 室 ※ (ときわ会病院)	(金): 2 日、9 日、16 日、23 日、30 日	(金): 7 日、14 日、21 日、28 日	(金): 4 日、18 日、25 日
脳 ト レ 教 室	(火): 6 日、13 日、20 日、27 日	(火): 4 日、11 日、18 日、25 日	(火): 8 日、22 日、29 日
に こ ² わ い ² 健 康 教 室	(木): 1 日、15 日	(木): 6 日、20 日	(木): 3 日、17 日
ら く 楽 教 室	(水): 14 日、28 日	(水): 12 日、26 日	(水): 9 日、23 日
げ ん き 教 室	(木): 8 日、22 日	(木): 13 日、27 日	(木): 10 日、24 日
脳 ト レ 咲 楽 ん 坊	(水): 21 日	(水): 19 日	(水): 30 日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 16 日	(金): 14 日	(金): 25 日

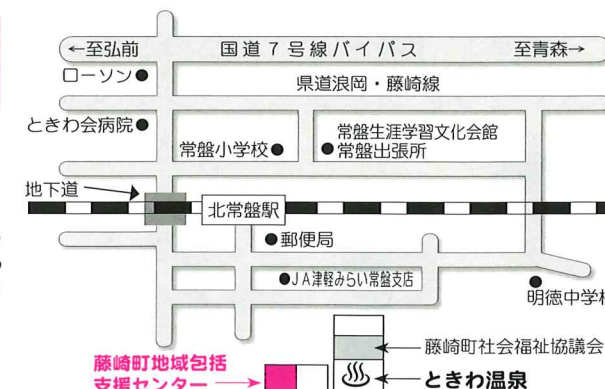


介護予防教室等に参加する際は、
感染症対策にご協力をお願いします



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	TEL 65-4155 FAX 65-4159



りがくりょうほうし
理学療法士(PT)

体作りの専門家です。転倒に関わる体操や痛みの出にくい運動方法を指導します。最近の研究では体を動かすことが認知症予防にも役立つことが分かってきました。

週3回40分ほどの散歩が理想的ですが、無理せず続けられることを優先してください。



さぎょうりょうほうし
作業療法士(OT)

認知症対策の専門家です。趣味や家事などの日常生活の作業を心と体のリハビリとして活用しています。手と脳は密接な関係にあり、手を使うことで脳に刺激を与えることができます。



後出しじゃんけん



わざと相手に負けるように後出します。意識しないと勝ってしまいますよ。右手と左手で一人じゃんけんをしてみましょう。

げんごちょうかくし
言語聴覚士(ST)

「話す」「聞く」「食べる」のスペシャリストです。コミュニケーションや食べる力を高める指導をします。人と会話をしなくなると、口やのどの筋肉がおとろえ、むせやすくなります。



食事前に3回ずつ行いましょう。小学校の給食前にも行われているようです。

ときわ会病院のリハビリの先生に聞いてみました!!



今回は、ときわ会病院リハビリテーション科 對馬先生に、リハビリの先生にはどんな職種があるのか、どの様なりハビリをしているのか、また、高齢者は良く「コロッとあの世に行きたい!」と言いますが、実際はどうか聞いてみました。

「ピンピンコロリ」は難しい!!



對馬先生

皆さん、「ピンピンコロリ」を知っていますか? 長寿の県として知られている長野県で使われ始め、「病気に苦しむことなく元気に長生きし、最後は寝たきりにならずコロリと死ぬこと」を目指す標語です。昔から、そうありたいと言われ続けていますが、人の世話にならず最期を迎えることができるのは約3% (100人いたら3人) という統計が出ています。「ピンピンコロリ」は難しいのです。



上の図のように、健康寿命と生物学的寿命には大きな開きがあり、**男性では平均8年、女性では平均11年も差**があるとされています。

この差を埋めるため、町では裏面に記載している「介護予防教室」を実施しています。

今回は、介護予防に関わるリハビリの専門職種を紹介します。

*1: 平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間。

*2: 平均寿命又は、医療や介護を受けながら死亡するまでの期間。