

元気な身体づくりを目指した教室

「らんらんフィット」 の参加者を募集します

教室では、リハビリテーション専門職から介護予防の講話や体操などの紹介があります。参加者の皆さんと一緒に体操をして、心と身体をリフレッシュしませんか？



日程：毎週月曜日

13時30分受付開始

13時45分開始～15時30分

期間：10月4日(月)～12月20日(月) (全12回)

場所：社会福祉協議会 コミュニティルーム

講師：理学療法士ほか

対象：次の3つの要件を満たす方

- ① おおむね65歳以上の方
- ② 身の回りのことがご自身で行える方 (介護度は不問)
- ③ 初参加の方、または、前回の参加から1年以上経過されている方

定員：8名 (先着順) 費用 無料

服装：動きやすい服 (ズボン) 運動靴

持ち物：タオル2枚、飲み物、筆記用具、マスク
ヨガマットまたはバスタオル2枚 (使用する回にお伝えします)

申込期限：9月24日(金)

地域包括支援センター (長寿生きがい課内)

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、教室の時間が変更となる場合があります。
※スケジュール等の詳細は、後日参加決定通知にてお知らせします。

こちら 地域包括 支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口!



問合せ ☎62-0718

もっと知ろう「認知症」

9月は、国際アルツハイマー病協会が定める「世界アルツハイマー月間」です。認知症への理解を深め、住み慣れた町で安心して生活することができるよう、町が取り組む施策について紹介します。

●専門職チームが支援

認知症に関する相談は増加しています。「物忘れが多くなった」「家族を受診させたいがどうしたらいいか」など、さまざまな悩みが寄せられています。地域包括支援センターでは、医療や介護を受けられるよう、「認知症初期集中支援チーム」が支援を行っています。自分や家族のことなど気になることがあれば、気軽に相談してください。

●オレンジカフェ開催

「風カフェ」「プチカフェ」の2か所のオレンジカフェ (認知症カフェ) を開催しています。

認知症の方やご家族、地域の方、どなたでも気兼ねなく参加できる場所です。ぜひご利用ください。

※詳細は下段に記載

●認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、見守りや声掛けができるサポーターを養成しています。今年度は中学校で開催しました。希望される方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



高齢者の健康長寿

鍵は

フレイル予防



町では、高齢者の皆さんが住み慣れた家庭や地域の中で、安心して暮らし続けることができるよう、また健康寿命を延ばすため、生活習慣病予防と心身機能の低下の防止 (フレイル予防) に取り組めます。

フレイルって何？

「健康と要介護の間」の状態と言われ、筋力や心身の機能が低下した状態で、進行すれば介護が必要になる危険性が高くなると考えられています。

いつまでも自立した生活を送るためには、積極的にフレイルを予防し、もしフレイルの状態になっても回復のために対策に取り組むことが大切です。

こんなこと 心当たりありませんか？

- ・慢性疾患のコントロールがうまくいかない
- ・病院への受診回数が多く、薬もたくさん飲んでいる
- ・低栄養状態にある



健康状態に課題がある高齢者

- ・のみこむ、噛むなどの口の機能が低下している
- ・認知機能が低下している
- ・転倒するなど、動くことに不安や不便がある



心身機能が低下した高齢者

フレイル状態

不安になったあなた。安心してください。町では、長寿生きがい課・町民課・健康いきいき課が一体となり、後期高齢者広域連合等と連携しつつ取り組みを行います。

～フレイル予防のための取り組みを行います～

- 75歳以上の方に、健康診査 (フレイル健診) を行います。
- 通いの場に医療専門職が伺い、身近な場で健康教育や健康相談を行います。
- 町民の皆さんがフレイル予防に取り組めるよう、普及・啓発を行います。
- 健康・医療・介護の情報に基づき、リスクに応じた支援を行います (今年度対象になった方には、個別に案内を差し上げます)。

具体的な取り組みは、今後広報等でお知らせしていきます。

問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718

認知症は、さまざまな原因で脳が損傷したり、働きが悪くなったりすることにより、認知機能が低下し、日常生活に支障が出る状態をいいます。症状は、誰もが同じではなく、進行状態や元々の性格、周囲の接し方などによっても異なります。地域の皆さんのさりげない声掛け見守り、手助けが認知症の人と家族を支えます。



●風カフェ ウェルシア

☎62-0718

日時：9月14日(火) 10時～12時 定員：8名 (先着順)

場所：ウェルシア嵐山東口店内 参加費：100円

ミニ講座「骨」「筋肉」について、「骨強度」「筋肉量」個別測定

問合せ：嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ

☎62-2552

日時：9月15日(水) 13時30分～15時30分

場所：プチモンド本社 (菅谷140-5) 参加費：200円

問合せ：一般社団法人プチモンド ※送迎もあります

※新型コロナウイルス感染症の状況により、中止か延期となる可能性があります。