

「介護予防・日常生活支援総合事業」のご案内

高齢になっても住み慣れた地域で安心して日常生活を送れるようにするには、地域全体で高齢者を支え、高齢者自身も自らの能力を最大限に生かしていくことが大切です。

そのための仕組みとして「介護予防・日常生活支援総合事業」(以下、「総合事業」)が創設され、町では平成28年度から開始し、さまざまな体制を整えてきました。

総合事業は介護保険の要支援認定を受けた方などが利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、65歳以上の全ての方が利用できる「一般介護予防事業」で構成されています。

利用等については地域包括支援センターまでご相談ください。

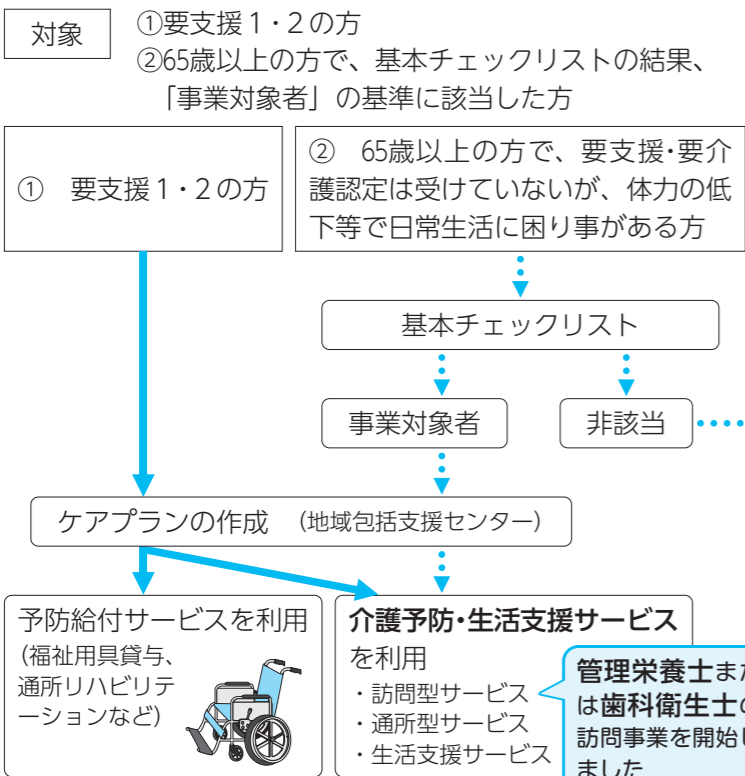
こちら 嵐山町役場 長寿生きがい課内
地域包括支援センターです

シニアの皆さんの総合相談窓口!



問合せ Tel.0493-62-0718

介護予防・生活支援サービス事業



一般介護予防事業

対象 ③65歳以上の全ての方

※健康維持や向上、介護予防を目的とした事業で、体操教室やサロンなどに参加することができます。

※随時、広報等でお知らせします。

○ぶらっと嵐トレ：
おもりを使った体操をお住いの地域で行う

○らんらんフィット：
理学療法士等が行う集団介護予防教室

○脳の健康教室：
簡単な読み書き・計算を行う教室

○リハビリ相談：
理学療法士等による個別相談・自主活動グループへの体操指導(本頁下段をお読みください)

○ボランティア活動

○サロン など



元気あっぷ通信

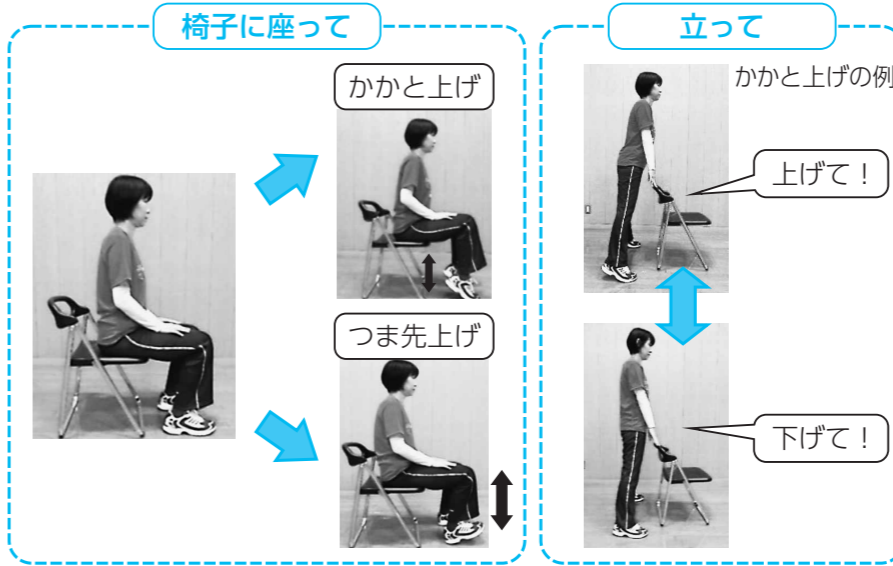


フレイル予防のポイント、運動の中から今回は足腰をきたえる筋トレを紹介します。

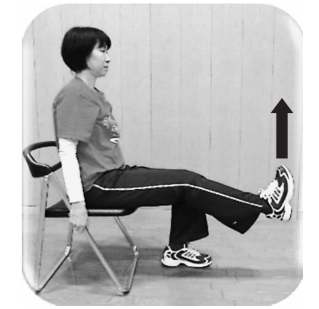
今日から始めよう!筋力アップ④

家の中でもできる運動で、筋力アップを目指し、外出が楽しみになる筋力づくりを始めましょう。毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行ってみてください。

かかと上げ・つま先上げ



ひざ伸ばし



片方のひざをゆっくり伸ばす。ひざをのばしたら、つま先を上上げる。もとの位置までゆっくり戻す。

すべり止めがついた椅子や安定感のある椅子を使用しましょう。回数は10回程度から始め、徐々に増やしてみてください。

問長寿生きがい課 Tel.0493-62-0718

高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種)が始まります

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

町では高齢者のインフルエンザの予防接種に対し、一部費用助成を行っています。抗体が作られるまで約1か月かかるため、医療機関に予約し、早めに接種しましょう。

対象者 嵐山町民で接種時に①②のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満の方のうち、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、身体障害者手帳をお持ちの方

期間 10月20日(金)～令和6年1月末日 **費用** 1,000円(生活保護受給の方は無料)

持ち物 健康保険証、身体障害者手帳・生活保護受給証(該当の方のみ)

場所 町内医療機関及び町外の指定医療機関(かかりつけの医師にご相談ください。)

献血にご協力ください

問健康いきいき課 Tel.0493-59-6911

新型コロナウイルス感染症対策を行い、安全な献血会場の運営に取り組んでいます。

※午前と午後で実施場所が異なりますのでご注意ください。

日時 11月7日(火) ①9時30分～11時30分 ②13時30分～16時

場所 ①ふれあい交流センター ②役場 町民ホール

協力団体 ①嵐山ときがわライオンズクラブ

オレンジカフェ掲示板

●嵐カフェ ウエルシア Tel.0493-62-0718

日時: 10月10日(火) ①10時～12時 ②13時～15時

場所: ウエルシア嵐山東口店内

ミニ講座: 「簡単スキンケア&メイク」

※要予約 午前午後それぞれ定員6名(先着順)

参加費: 100円

問合せ: 嵐山町地域包括支援センター

●プチカフェ Tel.0493-62-2552

日時: 10月18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。

リハビリ相談

日時 11月21日(火) 13時30分～15時20分

※3名まで(先着順) 30分毎に受付

場所 自宅

対象 おおむね65歳以上で以下に該当する方

①健康的な身体づくりに取り組みたい方

②関節など身体の一部に痛みのある方

③最近、動くことがおっくうに感じる方

費用 無料

内容 理学療法士と保健師がご自宅を訪問し、身体の気になる部分の相談や動きを確認します。

申込み期限 11月14日(火)

申込み・問合せ 嵐山町地域包括支援センター