

フレイル予防のポイント、運動の中から今回は体幹と肩のストレッチを紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ⑤

ストレッチは、血行を改善したり、身体の痛みを和らげたり、リラックス効果もあります。気軽にできる健康法で、身体が温まっているときに行うと、より効果的です。

体幹ひねり



ゆっくりと後ろを向くように腰からひねる。背中や腰がっつぱるところで止める。左右交互に2回ずつ

肩と脇腹伸ばし

椅子に座って



脇の下～脇腹がっつぱるところで止める。左右交互に2回

肩(外側)

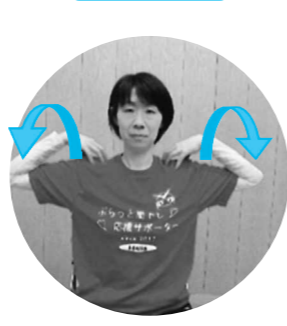


腕を前に



もう一方の腕で体に近づける

肩の回旋



肩に指をおき、円をかくように、グルグルとまわす。

その日の体調と相談しながら、毎日の習慣にしましょう！

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

嵐山町介護保険運営協議会委員を一般公募します

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

町では、介護保険事業の健全かつ円滑な運営のために、介護保険運営協議会を設置しています。協議会は、被保険者、サービス事業者及び一般公募者の10人の委員から構成されます。

11月30日の任期満了に伴い、委員を公募します。なお、応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。

公募人員 3名 **募集期間** 11月20日(月)まで **任期** 12月1日から令和7年11月30日までの2年間

公募条件(次の条件をすべて満たす方)

- ▶ 町に住民登録がある40歳以上の方で、町税、介護保険料、水道料金等を滞納していない方
- ▶ 平日の日中に会議出席可能な方

職務内容

- ▶ 介護保険法に規定する介護保険事業計画の策定及び変更に関する審議
- ▶ その他介護保険の施策に関する重要事項に関する審議

報酬 町の規定による。(会議に出席した場合のみ)

応募方法 長寿生きがい課窓口または町ホームページに掲載の応募用紙に必要事項を記入し、窓口に持参または郵送によりご提出ください。※郵送の場合は11月20日(月)必着

その他 委員就任の際、地域密着型サービス運営委員会の委員も兼務していただきます。なお、応募いただいた応募用紙の返却はいたしません。

高齢者運転免許証自主返納を支援します

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

運転に不安を感じた高齢者の自主的な運転免許証の返納を促し、高齢運転者による交通事故防止を図るため、高齢者の運転免許証自主返納を支援します。

- 対** ▶ 嵐山町に住民登録のある70歳以上(返納時)の方。
- ▶ 運転免許証を自主返納してから6か月を経過していない方。
- 内** ▶ タクシー助成券(1枚500円)15枚(1年間有効)1回の乗車で複数枚の利用可。
- ▶ 運転経歴証明書の交付手数料の一部(1,000円)の助成



医療と介護の連携を推進しています

町では、住民の皆さんが住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、関係機関との連携を推進しています。

また、介護等を必要とする本人だけでなく、家族への支援も行っています。

今回は、家族への支援制度や比企医師会在宅医療連携拠点をご紹介します。

つきましては、地域包括支援センターにもお気軽にご相談ください。



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

家族介護慰労金

要介護状態の家族を在宅で介護している方に、慰労金を支給します。

対象者

次の支給要件全てに該当する方を1年以上継続して在宅で家族介護している方であって、町内に住所を有し、要介護者と同居または隣接して居住する方。

支給要件

- ① 要介護4または要介護5の認定を受けている方(これに準ずると認められる方も含む)。
- ② 介護サービスを過去1年間利用していない方(一部サービスを除く)。
- ③ 町民税が非課税世帯である方。
- ④ 世帯の納税義務者に介護保険料の滞納がない方。
- ⑤ 90日以上入院していた場合には、その日数を除いて1年以上の介護期間がある方。

※詳細はお問合せください。

慰労金の額

年額 100,000円

申請・問合せ

嵐山町地域包括支援センター



在宅医療連携拠点

比企医師会では、「比企医師会在宅医療連携拠点」を開設しています。

退院後の療養生活や往診、看取りなどの在宅医療に関する相談に、看護師資格を持つ職員が対応します。

お気軽にご相談ください。

時間：平日9時～17時

問合せ：比企医師会在宅医療 連携拠点 相談室

TEL 0493-81-5563

「私の意思表示ノート」

自分らしい最期を迎えるために、受けたい医療やケアを考えたことはありますか？

もしもの時のために、自分の望む医療やケアを元気なうちから考え、周囲の人に伝え、知ってもらうなどの準備が必要です。

家族と話すきっかけとして「私の意思表示ノート」をご活用ください。

記入後は、家族やかかりつけ医などに見せ、共有すること(人生会議)をお勧めします。



配布場所：

嵐山町地域包括支援センター
(長寿生きがい課内)

「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：11月14日(火) 10時～12時

場所：ウエルシア嵐山東口店内

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：11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。