



フレイル予防のポイント、運動の中から、今回は座ってできる腰痛予防体操を紹介します。

今日から始めよう！筋力アップ

座ってできる腰痛予防体操①

座って身体を前後に動かしましょう

- ▶手を前に組み、息を吐きながら上体を後ろへ。
- ▶みぞおちを中心にしまうイメージで丸まる。

- ▶息を吸いながら前へ。
- ▶みぞおちを突き出すように状態を移動させる。

【ポイント】前へ行く時は、腰を反らない・胸を開くイメージで。



- 1セット10～15回で、2～3セット行いましょう。
- この運動で痛みが増す時は速やかに中止し、理学療法士・医師などにご相談ください。

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

令和6年度分の「補聴器購入費助成」を受け付けています

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

聴力低下によりコミュニケーションがとりにくい高齢者に対し、補聴器購入費用の一部を助成します。ご希望の方は申請してください。先着順で、予算(30万円)がなくなり次第、受付終了となります。助成は1人につき1回限りです。助成を受けたことがある方は対象外となります。

- 対 ①嵐山町に住所がある満65歳以上の方
- ②聴覚障害の身体障害者手帳の交付を受けることができない方(両耳の聴力レベルが40dB以上の方。又は片方の耳が40dB以上で、かつ、他耳が70dB以上の方)
- ③耳鼻咽喉科の診断結果(意見書)を得られる方
- ※申請時または相談時に医師が作成する意見書の用紙をお渡ししますので、その用紙を持って耳鼻咽喉科の診断を受けてください。
- ※受診にかかる費用、意見書作成の費用は自己負担となります
- ④町税、介護保険料、後期高齢者医療保険料等を滞納していない方

助成内容

医療機器認定を取得した補聴器の購入費用として、1人につき20,000円を上限に助成します(購入費用が上限額に満たない場合は購入額を助成)。

※対象は装用効果の高い左右いずれかの耳に装用する補聴器1台分です。

※集音器の購入及びメンテナンス・故障・修理等は対象外です。

ご注意

「助成決定通知」が出る前に補聴器を購入した場合は、助成の対象外となりますので、お気をつけください。

申請用紙

長寿生きがい課の窓口で配布しています。また、町ホームページからダウンロードすることもできます。



ホームページはこちらから

9月は「世界アルツハイマー月間」です ～誰もが安心して暮らせるまちへ～

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で、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。

町では、認知症への理解を深め、認知症になっても住み慣れた町で安心して生活することができるよう、さまざまな取り組みを行っています。

認知症パネル展を行います。

日 9月6日(金)～29日(日) 場 知識の森嵐山町立図書館

「ケアニン～あなたでよかった～」上映会が行われます

世界アルツハイマー月間に合わせて、認知症について理解を深めていただけるよう「ケアニン」の上映を企画しました。チームオレンジさんのメンバーが作成したパネル展示や冊子の配布、おすすめ図書の案内もありますので、ぜひ来場ください。

タイトル:「ケアニン～あなたでよかった～」(バリアフリー上映 字幕付)

日程: 9月20日(金)

時間: 13時開場 13時30分開始(上映時間105分)15時30分終了予定

場所: 図書館1階視聴覚室

駐車場につきましては、ウエルシア嵐山東口店様の駐車場もご利用いただけます。

※先着100名様 申し込みは不要です。



認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、見守りや声掛けができる「認知症サポーター」を養成しています。

自治会や小中学校にて講座を開催します。(申込制)



中学校での講座の様子

嵐山町のサポーター数
2,097人
(令和6年3月末現在)



認知症についての相談窓口

認知症について、ご自身やご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。

- 嵐山町地域包括支援センター(長寿生きがい課内)
TEL 0493-62-0718

月～金 8時30分～17時15分(祝日・年末年始除く)

- 認知症のひとと家族の会(埼玉県支部)

TEL 048-814-1210

月・火・水・金・土 10時～15時

- 若年性認知症サポートセンター

TEL 048-814-1212

月～金 9時～16時



「オレンジカフェ」掲示板

- 嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日時: 9月9日(月) 10時～12時

場所: 嵐山町立図書館 多目的室

参加費: 100円

問合せ: 嵐山町地域包括支援センター

※図書館休館日のため、1階より入館ください。

- プチカフェ TEL 0493-62-2552

日時: 9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

オレンジカフェ(認知症カフェ)

「嵐カフェ」「プチカフェ」の2か所のオレンジ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。



嵐カフェの様子