

「ゆうあい健康教室」

運動器の機能向上や認知症予防といった介護予防に関する総合的な内容を学べる教室です。期間は3カ月です。詳細は各地域包括支援センターへお問い合わせください。

(問い合わせの電話番号は下記「いきいきメモ」に掲載)

●本庁地域包括支援センター

日時 8月23日(火)以降の毎週
火曜日の午前9時30分～11時30分

場所 松美町自治会館

●北地域包括支援センター

日時 8月23日(火)以降の毎週
火曜日の午前10時～11時30分

場所 特養しのめ

●南地域包括支援センター

日時 8月25日(木)以降の毎週
木曜日の午前10時～11時30分

場所 大内田会館

「在宅高齢者調査」

65歳以上の1人暮らし、2人暮らし世帯などの在宅高齢者調査のため、6月から11月にかけて民生児童委員や、社会福祉協議会職員による自宅訪問を行います。心配なこと

や不安なことがありましたらご相談ください。(今年度中に65歳になる方も対象です)

問合せ 長寿いきがい課

地域局市民福祉課

☎73・5500

市社会福祉協議会

☎89・6000

二ツ井総合福祉センター

☎73・3801

「介護給付費通知書」

昨年10月から今年3月までに介護保険および総合事業対象の介護サービスを利用した方に介護給付費通知書をお送りします。この通知書は、利用したサービスの内容や費用についてお知らせするものです。保険対象外サービス分に対する支払いは含まれません。誤りや不明な点がありましたら、お問い合わせください。

問合せ 長寿いきがい課

☎89・2157

地域局市民福祉課

☎73・5500

健康 いきいき メモ

いつまでもいきいきと 介護予防について

年齢を重ねると、筋力が低下します。筋力低下を放置していると転倒しやすくなったり、今までできていたことができなくなったりするなど生活に支障が出てくる場合があります。要介護状態にならないためにも、高齢者は特に適切な運動を心掛けましょう。

① バランスを保つための運動

①



右足を大きく前に踏み出しバランスを保ったまま元の位置に戻します。左足も同じように行います。左右も取り組みましょう。

②



② 筋力低下を防ぐ運動



ももあげ左右10～20回を目安に行います。ふらつかないようにつかまりながら行いましょう。

③ 柔軟性を高めるストレッチ



椅子へ浅く座り、片足を伸ばし、胸を張りながら身体を前に倒します。

毎日コツコツ続けることが効果的です。自宅で過ごす時間が長い時ほど手軽な運動を取り入れ、身体と心の健康を目指しましょう。

お問い合わせはこちらまで

本庁地域包括支援センター ☎74-7156
北地域包括支援センター ☎74-7730
南地域包括支援センター ☎74-6700
二ツ井地域包括支援センター ☎73-6662

モデル／健康教室参加者