

介護予防事業  
関節老化予防体操



年齢を重ねる事で関節に何らかの支障をきたす事は一般的にとても多く、誰もが経験していることでしょう。

痛いからといって体を動かさないと余計に筋肉が落ち、体も弱っていきます。適切な動きによりいつまでも若々しくいられるよう一緒に体操をしましょう。

興味のある方はぜひご参加ください。申し込みは地域包括支援センターまで。

日時 9月16日(木)午後1:30～午後3:00

会場 中央公民館大ホール

対象 町内在住の65歳以上の方

講師

- ・財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団 健康運動指導士 佐竹 恵治 氏
- ・東京都健康長寿医療センター 老人総合研究所研究副部長 大淵 修一 氏

持ち物

運動靴、タオル、水分、運動しやすい服装、ストレッチマット(お持ちの方)

申込期限 9月13日(月)

☞ 介護予防に関する相談・お問い合わせ  
羽幌町地域包括支援センター  
(すこやか健康センター内)

☎ 0164-62-6021

こんなことをしています②  
さまざまに相談に対応  
地域包括支援センターでは、高齢者のみなさんの生活全般の相談に応じています。介護サービスの利用方法やご近所に心配な人がいるが、どうしたらよいかわからないなど、困ったことがありましたら遠慮なくご相談ください。もちろん、相談者の個人情報必ず守ります。具体的な例をご紹介しますので参考にしてください。

ケース1 | こんな場合は相談を

脳卒中で入院したAさんは夫婦二人暮らし。リハビリをして何とか杖で歩けるようになり、もうすぐ退院……。

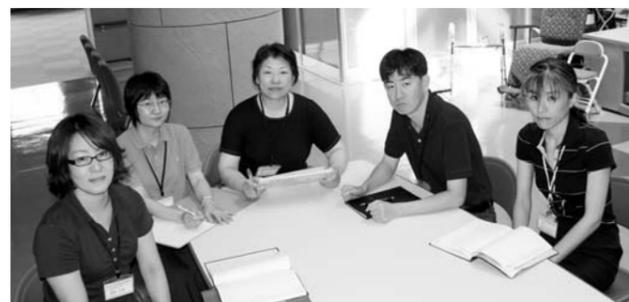
でも、「自宅でお風呂に入れるか心配」「病院でリハビリをしてきたけれど、これからどうしたらいいのだろう？」

ケース2 | こんな場合は相談を

ご近所で一人暮らしをしているBさん。最近歩くのも大変そう。ごみ出しの曜日間違えるようになってきたので心配。大丈夫だろうか？

私たちが担当しています

地域包括支援センターには、ケアマネージャーや保健師といった専門職員が配置されています。日常生活で不安に感じる事など、まずは気軽にご相談ください。



特集

ちいきほうかつしえん  
気軽に相談を！羽幌町地域包括支援センター

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合機関として、全国各地で地域包括支援センターが設置されています。羽幌町では、すこやか健康センター内に開設しています。



# 高齢者のみなさんの 元気と安心を支援

「こんなことをしています①  
介護予防」のお手伝い

いつまでも元気で自分らしく生活したいと誰もが望んでいますが、元気な方だけでなく、足腰などに自信がなくなってきた方に対しては、健康づくりの支援をしています。日々の小さな積み重ねが「介護予防」には重要です。

地域包括支援センターでは、腰痛予防などをテーマにした講座も開催しています。みなさんもできることから始めてみませんか。

昨年度までは、地域包括支援センターの事業として転倒予防教室「転ばん塾」を実施していましたが、修了後も健康づくりに関心の



この春から活動をスタートした自主グループ「転ばん塾」。

ある参加者の働きかけにより自主グループが結成されました。現在の会員数は17名で月に1回、町の出前講座などを利用して健康づくりや介護予防に向けた活動を取り組んでいます。町内でも健康や運動に関するある団体・グループなどがありましたら、気軽に「出前講座」をご利用ください。担当職員が伺います。

介護予防に向けた自主的な取り組みをしている「転ばん塾」のメンバーにお話を伺いました

継続することで始めた当時よりも元気に。自然と身体も動くようになりました。

「転ばん塾」に入って運動するようになってから7年が経ちました。もともとひざの調子が悪くて不安だったけど、体に負担をかけない運動をしているので、続けているうちに痛みも感じないようになりました。今では、月1回の活動では物足りずに、自宅や外出先でのちょっとした時間にも体を動かしています。

このような場があって本当によかったです。

みんなで取り組むことに意義。仲間とのコミュニケーションづくりにも。

人数が多ければ多いほどアイデアがたくさん浮かび、楽しくできます。運動を通じて友だちも増え、活動のはばも広がりました。みんなで身体を動かすから長く続けられるんです。「ひとり」よりも「大勢」。町の出前講座などを上手につかって、コミュニケーションを深めることをオススメします。まずは地域包括支援センターに相談してみる

といいですよ。

