

# お元気ですか？ 白川町地域包括支援センターです

No.8

平成26年6月発行



介護保険法には、  
国民の努力と義務として、  
・介護が必要な状態にならないよう、**自分の健康に関心を持ち、保持増進に努めましょう。**  
・介護が必要な状態になっても、進んでリハビリや必要なサービスを利用して、**自分の心や体の状態を保つよう努めましょう。**  
とあります。



- \*自分のできていることをやり続けましょう。
- \*主治医と相談して持病の悪化予防に努めましょう。
- \*心身を鍛えましょう。
- \*外に出かけていろいろな人と交流しましょう。

地域包括支援センターは、町の保健福祉課とともに、  
白川町内の各関係機関と連携して、  
『**白川町の高齢者の方が、住み慣れた地域で、安心して  
その人らしい生活を継続することができる。**』  
を、目指して活動しています。

白川町地域包括支援センターの職員です。  
よろしくお願いします。



主任ケアマネジャー  
田口 千枝子

保健師  
井戸 裕子

社会福祉士  
則武 弘美

保健師  
杉山 智絵

事務員  
安江 知子

# シニア貯筋クラブ (介護予防教室)



地域包括支援センターでは、「高齢者の方が要介護状態になることをできる限り防ぐこと」をめざして、介護予防教室を行っています。

平成26年度は、チャオ白川スポーツクラブと共に、佐見地区で1年間通して、「シニア貯筋クラブ」に取り組んでいます。

老後を心身ともに自立して元気に暮らすには、「貯金」と「貯筋」(筋肉の貯金)が大切です。



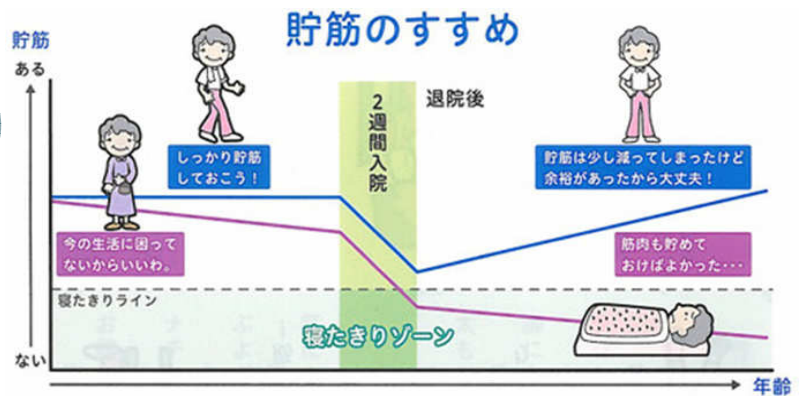
家にある  
タオルで簡単  
に筋力トレー  
ニングができ  
ます。



**バランスボール**  
股関節、つま先、脚力  
を鍛えます

**サークルチューブ**  
踏ん張る力、バランス  
腹筋を鍛えます

みんなで伸ばそう 健康寿命  
使えばなくなる お金の貯金  
使って貯めよう 筋肉貯金  
老後に備えて 貯金と貯筋



# いきいきサロン出張します



地域包括支援センターでは、「介護予防大作戦！」と題して、皆さんと交流を行います。ゲームや体操をして一緒に笑い、体を動かしましょう！仲間と楽しくおしゃべりしながら、一緒に介護予防を体験しませんか。

サロンのご希望に応じて、講話とレクレーション・血圧測定・健康相談など無料で行います。日程や内容の調整は、気軽にお問い合わせください。

## 【介護予防でお話できる内容】

- ☆運動作戦 転びにくい体をめざそう！！転倒予防体操でこつこつ貯筋
- ☆栄養作戦 食べることを楽しもう！！長寿食からわかる元気の秘訣
- ☆口腔作戦 口の健康は元気の源！！お口の体操で美味しく食べよう
- ☆認知症予防作戦 頭を使って楽しく笑って、脳を活性化！！



## よくある質問 Q&A



1. 介護保険の申請がしたい。役場や地域包括支援センターの事務所まで行かないと申請はできないのか？

→ 地域包括支援センターの職員が自宅に出向いて申請の手続きをすることができます。介護保険サービスの説明も合わせてできますので、まずはお電話ください。

2. 足の運びが悪くなった。立ったり座ったりするのも大変。どうしたらよいか？

→ 体の状態に合わせた手すりの設置や福祉用具の購入・レンタルで、移動の負担を軽くすることができます。まずはお電話ください。

3. 物忘れが増えてきたので心配。何かできることはないか？

→ 地域包括支援センターは少し物忘れの気になる方から認知症で介護の大変な方まで、どなたでもご相談できる窓口です。

ご相談・お問い合わせ 白川町地域包括支援センター  
電話 79-0033

## お元気な方紹介します！



佐見の有本にお住まいの安江つるよさん（101歳）。左の写真は、縫い物をされているところです。眼鏡不要で針に糸を通すことができます。週3回のデイサービスでは、レクリエーションに参加し手芸に取り組むなど、積極的に活動されています。

99歳で介護認定をはじめて受けられ、要支援2という認定でした。その後、大腿骨の骨折で要介護4という重い認定になりましたが、日頃の健康管理と前向きな気持ちで、驚異的な回復をされました。

できることは何でもやりたいという気持ちが強く、また家族の方がその気持ちを大切にされ一緒に取り組まれています。



# 地域包括支援センターは何をしているの？

## 相談窓口

高齢者の方の相談なら何でも受けます。(24時間対応)

## 介護予防の取り組み

足腰の衰え予防！認知症予防！  
一人ひとりの心と体の状態に応じて支援します。

ご相談・お問い合わせは

## 暮らしやすい地域づくり

地域の方や保健・医療・福祉の関係機関とともに支えあい、いつまでも安心して元気で過ごせるまちづくりをすすめていきます。

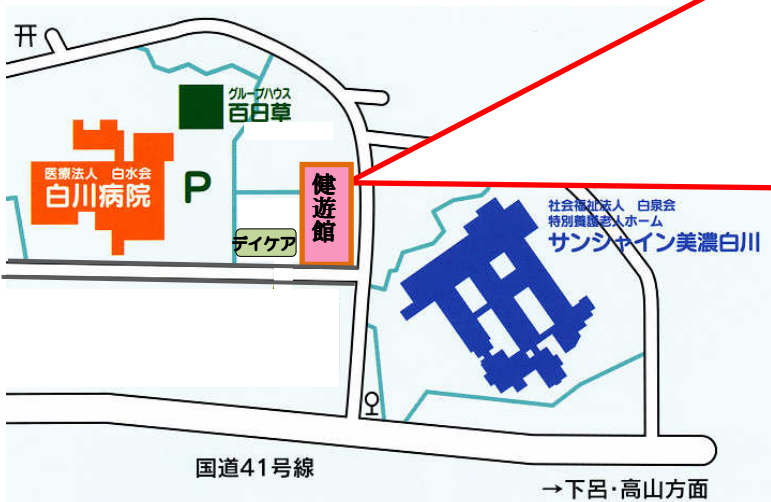
## 高齢者の権利を守る

虐待防止・消費者被害防止などを通して、高齢者の方の生活を見守ります。

### 白川町地域包括支援センター

住所：坂ノ東5770(白川病院敷地内 健遊館1階)  
電話：79-0033

## 地域包括支援センターの場所



地域包括支援センターは、上記の場所(健遊館1階)にあります。ご相談等ありましたら、お気軽にお立ち寄りください。

### 健遊館事務所1階略図

