

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター

大分県玖珠郡玖珠町大字岩室 24 番地の 1 ☎ (0973) 72-7154

【老人福祉センター内】

平成 30 年 10 月発行 第 20 号



リハビリ専門職が生活機能向上のため運動を提供する介護サービスです

短期集中リハビリ教室

介護を必要としない生活をおくるためにも生活不活発病にご注意ください

○生活不活発病ってなあに？

体を動かさない状態が続くことによって、身心の機能が低下して動けなくなることを『廃用症候群』または『生活不活発病』とも呼びます。これにより、骨がもろくなったり転びやすくなったりと、要支援（介護）状態になる危険性が高まります。

安静による筋力低下は、1 週間で **20%**、2 週間で **40%**、3 週間では **60%**にも及ぶといわれています。

『生活不活発病』を防ぐためには、『**体を動かす**』ことが大切です。

？例えばこんな症状はありませんか？



最近よく転ぶようになった。階段を上ったり下りたり、椅子からの立ち上がりがキツイ。長く歩けなくなったり台所に長く立ってられない。スーパーが広くて買い物がつらい。退院後で体力が落ちた…等の日常生活での困り事はありませんか？

こういった症状を改善するために、短期集中リハビリ教室を利用してみませんか？

短期集中リハビリ教室とは

リハビリ専門職のもとで集中的に運動に取り組み、身体機能の向上を図ります。これにより生活の中で出来なくなっている動作や活動を行えるように支援をしていく介護サービスで、通所型と訪問型があります。



	通所型	訪問型
対象者	介護認定もしくは事業対象者の認定を受けている方	
期間	週 1 回 3 ヶ月間（最大 6 ヶ月）	
時間	PM 2~3 時間	1 回 45 分~
利用料	450 円（1 回） 1 割負担の場合	500 円（1 回） 1 割負担の場合
送迎	あり	—

★まずは玖珠町地域包括支援センター（0973）72-7154 までお気軽にご相談ください★

オレンジフェスタのお知らせ

11月28日(水) 14:00~16:00 くすまちメルサンホール (健康増進室)

講師: **山内勇人氏** (わかば台クリニック 副院長)

演題: **認知症との向き“愛”方** (仮)

*山内先生のご講演は、笑いあり涙ありの人情あふれる語りです。毎回大好評です。この機会に、ぜひ認知症について語り合ってみませんか。



声かけ模擬訓練のお知らせ



玖珠地区 10月28日(日) 玖珠自治会館 9:30~12:00

森地区 10月31日(水) 森自治会館 9:30~12:00

声かけ模擬訓練とは・・・認知症の人等が行方不明になってしまった場合の「声のかけ方」や認知症についての正しい知識を訓練を通して学んでいただくものです。また、地域住民と関係機関が協力し、捜索時の連携方法を確認していきます。

お申込みをされる方は、下記の申込書をご利用ください。お待ちしております！

玖珠町全域から参加できます！！当日参加も大歓迎です！

声かけ模擬訓練申込みについて

❖ 申込み期限延長しました ❖

申込書を10月24日(水)までに玖珠町地域包括支援センターまたは自治会館にご持参ください。FAXまたはお電話でも受け付けいたします。

申込み・問合せ先: 玖珠町地域包括支援センター 電話 72-7154 FAX 72-5620(瀧石)

切り取り線

【申込書】

*参加地区に○をつけてください。両方参加も大歓迎です！

(申込代表者名:)

電話番号:)

↓↓↓

	氏名	住所	自治区	参加地区	
				玖珠	森
1				玖珠	森
2				玖珠	森
3				玖珠	森