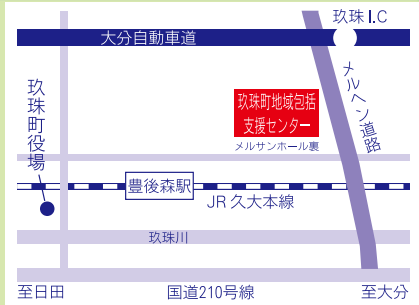


平成29年10月
発行 第17号

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 TEL (0973) 72-7154
(老人福祉センター内)



「体の動きが悪くなったなあ」と感じている人は是非ご相談ください！ 短期集中リハビリ教室

皆さんの身体状況にあわせた支援を心がけていきます。

最近つまずきやすくなった、階段を上ったり下りたりやイスからの立ち座りがキツイ、体力がなくなり長く歩けなくなった等、日常生活の中で感じることはありませんか？

そのような方、是非とも『短期集中リハビリ教室』に通い、体力の向上や足腰の衰えの解消を目指してみませんか。

3ヶ月の短期間に集中的にリハビリ運動に取り組み、トレーニングを通じて身体機能の向上を図ります。

利用者の声

- 階段の上り下りが楽になった
- 休憩なしでゲートボール場まで行ける
- 足腰が軽くなり田畑に行く回数が増えた
- 健康維持のために、これからも運動を頑張りたい



(お問い合わせ)

玖珠町地域包括支援センター
☎ 72-7154
玖珠町役場高齢者支援係
☎ 72-1115
お気軽にご連絡下さい。

短期集中リハビリ教室とは？

前は楽に出来ていたことが出来にくい状態を、運動を通じて出来るように支援していきます。

利用者と一緒に目標を立てて、その達成のために3ヶ月間必要な運動を組み立てて実施します。

(スケジュール例) ※場合により変更の可能性があります

時 間	内 容
お迎え	自宅へ車でお迎えに行きます
到着後	健康チェック
13:00~13:15	体操・ストレッチ
13:15~13:30	健康・運動の話
13:30~14:30	下半身筋力トレーニング、体力測定
14:30~15:00	上半身筋力トレーニング、全身体操
お送り	自宅へ車でお送りいたします

(対 象 者) 要支援または事業対象者の認定を受けている方
※詳しくはご相談下さい

(期 間) 毎週1回3ヶ月間

(利 用 料) 1回につき450円 ※介護保険負担割合一割の方

(必要物品) 動きやすい服装、上履き

認知症支援ガイド (認知症ケアパス)

～住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていくために～

平成28年3月に玖珠町が発行した「認知症支援ガイド (認知症ケアパス)」のご紹介をします。

認知症支援ガイドは、国の施策にもとづき各市町村で作成しているものです。認知症の症状や、診断治療、認知症の方への接し方、認知症専門医や玖珠郡内の医療機関・施設・サロン、玖珠町内の見守りネットワーク等を紹介しています。

玖珠町認知症ケアパスでは、認知症の初期から終末期にかけて、切れ目のない医療・介護等が受けられるよう、相談先や通う場所などが一覧できるようになっています。

玖珠町役場、玖珠町地域包括支援センターなどで受け取ることができます。内容をわかりやすく説明いたしますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

また、地域の集まりやサロン等にも説明に伺いますので、玖珠町地域包括支援センターへお申込みください。

担当：瀧石 (認知症地域支援推進員)



新シリーズ 介護予防・日常生活支援総合事業紹介



通所型サービス(通所型生活機能アップ事業)

日中施設などに通って、食事や入浴、その他日常生活上の支援や機能訓練などを、日帰りで提供するサービスで、利用者の心身機能の維持・向上と家族負担の軽減を図ります。

要介護状態になることをできる限り防ぐ、あるいは悪化を防ぐ事を目的としています。

高齢者の有する能力に応じ、自立した生活を営むことが出来る様に支援します。

この記事で紹介されたサービスの利用等の相談については、地域包括支援センターまでお気軽にご相談下さい。