

地域包括支援センターだより 4月号

R6.4.1 第178号

心地よい春風が感じられる季節となりました。今月は「介護予防教室参加者募集」についてお伝えします。

令和6年度 介護予防教室参加者募集！！

高齢期は身体の痛みや病気、認知機能の低下、親しい人との別れなどさまざまな要因によって生活の範囲が狭まりやすく、家に閉じこもり気味になる人が多くなります。家に閉じこもったまま不活発な毎日を送っているといつのまにか介護が必要な状態に…なんてことにもなりかねません。年だから仕方がないと諦めてしまわず、いつまでも健やかで自分らしい毎日を送るためにまずは一歩外へ踏み出しましょう。

物忘れの予防に！ 楽しく脳トレ部

認知症予防のために開発されたくもんの高齢者向け教材を使用し、楽しく交流しながら認知症予防に取り組みます

【日 程】 5月～10月の毎週金曜日
(9時半～11時半までの1時間半程度)
【会 場】 総合センター大ホール
【料 金】 毎月800円

定員25名



①懇談コーナーでお楽しみ

おしゃべりやゲームをしながら、参加者同士で楽しく脳を活性化します。

②『くもん』の教材を使った学習をします

サポーターさん1人、参加者2人で学習します。
(*教材は一人一人に合わせて用意しますので難しいものではありません。)

読み書き⇒物語などを声に出して読み、簡単な問題を解きます。

計 算 ⇒簡単な足し算・引き算をします。

数字盤 ⇒数字がついた100個のコマを盤に並べるゲームです



③お楽しみタイム

簡単で楽しい脳トレ体操を行います。

④自宅で取り組む脳トレ教材をお渡します

教室と同様5～10分程度自宅で宿題を行います。

頬や喉の筋肉をきたえる！ お口の体操教室

口腔体操やブラッシング指導を通してお口の健康を守るポイントをお伝えします

【日 程】 6月～9月の月曜日
月2回程度
10時～11時半

【会 場】 総合センター 長寿の間

【料 金】 600円

【講 師】 歯科衛生士 谷崎 正子 氏
車谷 裕子 氏
梅津 真由美氏



- ①『お口の健康診断 頬の筋肉や飲み込む力を測定』
- ②『誤嚥性肺炎で命を落とさないために』
- ③『かむ力と舌の機能をアップしよう』
- ④『飲み込む力をアップしよう』
- ⑤『低栄養の予防について』
- ⑥『お口の健康診断と結果説明』
- ⑦『しっかりかんでお口フレイルを予防しよう』



定員15名

足腰の筋力アップ！ はつらつ運動塾

「いきいき100歳体操」を中心とし高齢者に必要な筋力運動や転倒予防の運動を行います。「体力に自信がない」という方にもおすすめです。

日 程 5月～10月の毎週火曜日
10時～11時半

会 場 改善センター

料 金 2000円

講 師 旭川北都保健福祉専門学校

理学療法士

①体調確認

保健師が血圧測定などの体調確認を行います

②100歳体操

手首、足首に重りをつけた体操です。重りは0～1kgまで調整できます。イスに座って行う体操が中心です。

③バランストレーニング

片足立ち、重心バランス運動、タンDEM歩行、横歩き歩行等、歩くために必要なお尻や股関節周りの筋力、体幹をきたえます。バランス力を向上することで転倒しにくい体をつくり、骨折、寝たきりを防ぎます。



④脳トレ体操・お口体操

脳トレ体操では注意力や認知機能を、お口の体操では飲み込む力や口、舌の筋力を維持します。



定員25名

*はつらつ運動塾に参加される方で希望者は実費でスポーツ保険に加入できます
(保険料年間1200円)

申し込み 4月19日(金)まで

【申請方法】

申請書を愛別町保健福祉課介護保険係へ提出ください。

【利用決定】

定員を超えた場合は、先着順ではなく、お体や生活状況等を総合的に考えて決定いたします。なお、初回の教室の1週間前までに、利用の可否を通知いたします。

*車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎バスを利用することができます。ご相談ください。



役場保健福祉課 介護保険係 (6-5116)
地域包括支援センター (6-4771)
たくさんの参加をお待ちしております!!



☆地域包括支援センター活動紹介☆

~あいべつつながり手帳を作成・配布します~



病院や介護サービス事業所の窓口に提出することで、入院する時や介護が必要になった時に必要な連絡・連携をスムーズにすることを目的に地域包括支援センターで作成・配布しています。ぜひご利用ください。

《今年度配布対象の方》

- ・令和6年度中に満75歳になる要介護・要支援認定を受けていない方（配布は各地区民生委員さんに協力いただいています。）
- ・今年度新たに要介護認定を受けた74歳以下の方

ふまねっとサロンのお知らせ

毎月最終月曜日
14時~15時 蔵らで開催中

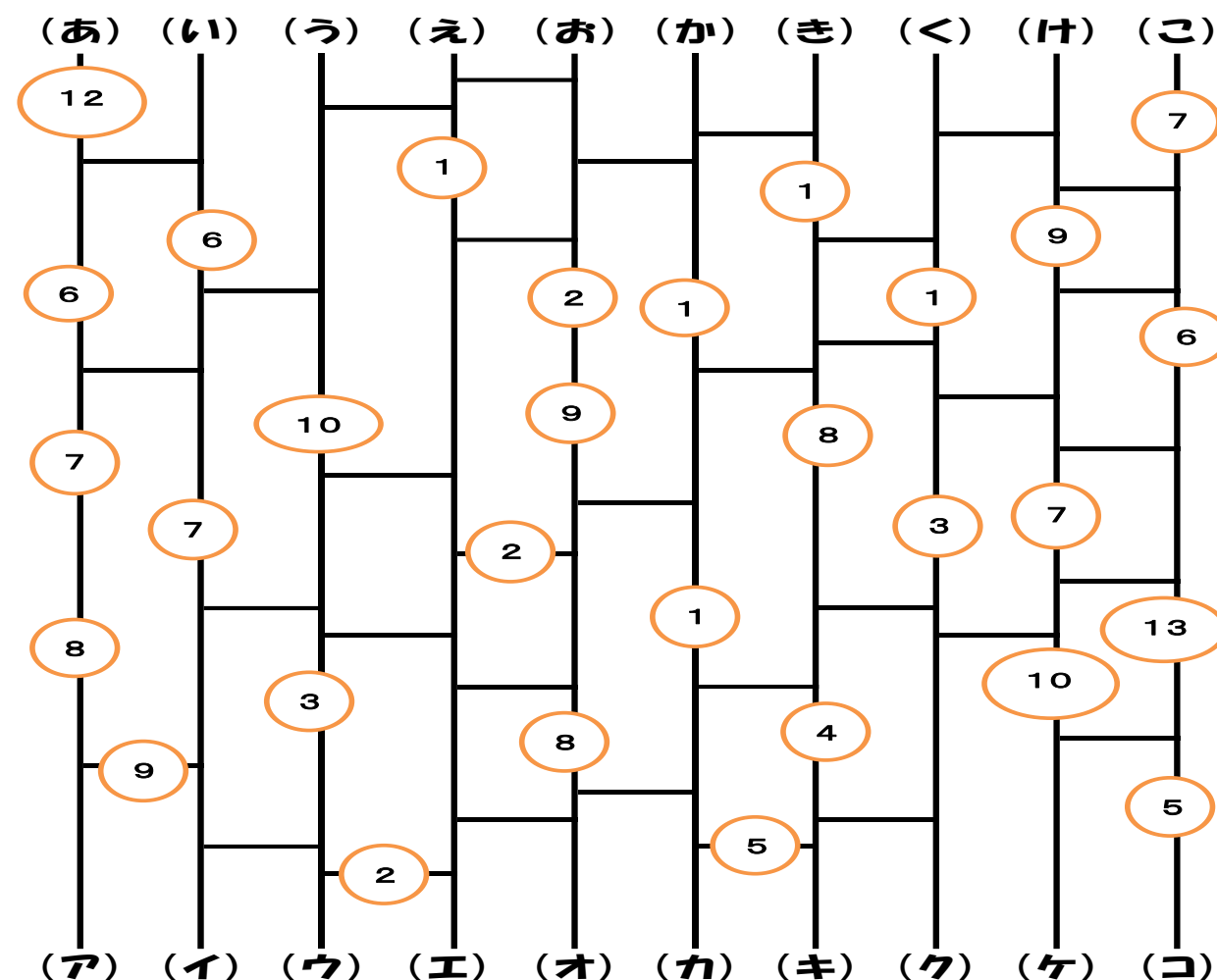
どなたでもお気軽にご参加ください
(申し込み不要)

4月は
「22日」です



☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。
今回は「あみだくじ足し算」です。
あみだくじをしながら通った数字を足していきましょう。



【介護予防チャレンジルーム 2・3月号の答え】

- 【2月号】「百人一首合わせ」 ①(エ) ②(ク) ③(カ) ④(ア) ⑤(サ) ⑥(シ)
⑦(オ) ⑧(イ) ⑨(ケ) ⑩(ウ) ⑪(コ) ⑫(キ)
- 【3月号】「時間は何時？」 ①8時45分 ②9時5分 ③20分間 ④8時35分
⑤9時10分 ⑥9時35分 ⑦10時13分 ⑧13分間

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179番地 6-4771 (直通)