

地域包括支援センターだより 3月号

R6.3.1 第177号

日増しに温かくなり春の訪れを感じる季節となりましたがいかがおすごでしょうか。

町では各種介護予防教室を行っています。今回はそれぞれ楽しく元気に介護予防に取り組んでいる様子と参加者のみなさんの一言をご紹介します。

認知症予防事業 **楽しく脳トレ部** 毎週金曜日



みんなに会えるから楽しいです。1週間が待ち遠しいです。

以前よりも意欲がわくようになり、外出することが多くなりました



家にいたらテレビを見ているだけじゃべる人もいないけれど、ここに来たら知り合いにも会えて楽しく過ごせます



転倒骨折予防事業

生き生き健康倶楽部フロア教室 毎週木曜日

運動して動きが良くなったような感じがします



教室に参加することで体が軽くなります



フロア教室に参加していなかったら家でぼーっとしていたと思う。みなさんと一緒に参加してとても楽しいです

毎年参加しています。冬期間家にいるより外に出て、普段会わない人と会えるのが楽しみです



口腔機能向上事業 **お口の体操教室** 月2回月曜日



教室に参加した時は右顎が痛かったので、教室で学んだことを自分でも色々やりました。今ではすっかり良くなり本当に嬉しいです

おそばがうまくすすれなくなり教室に参加しました。習った体操を家でやるようになってからすすることができるようになりましたびっくりしています

脳梗塞後、味が鈍くなり食事がおいしくなくなりました。仕方がないとあきらめていましたが教室での体操を行う様になり1年後食事がおいしく感じられるようになりました。参加して本当に良かったです

筋力向上トレーニング事業 **はつらつ運動塾** 毎週金曜日

どちらの膝も手術していますが何とか皆さんについていけそうです

家でも運動するようになりました。バランス機能が少し良くなった気がします



送迎バスがあるので参加できます 

残りの人生どれもとても大切なこと、ありがたく運動に参加しています



歩くと痛みがあり正直教室に参加するのがしんどい日もありますが運動はついていけないことありますがみなさんと会って元気をもらうために頑張って参加しています



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

寒さや雪で運動不足にならないために ～冬の健康づくり こんな工夫をしています～

新春特別企画のアンケートに記載いただいた『冬の健康づくり対策～こんな工夫をしています！』の一部をご紹介します。ぜひ参考にしてください！

歯磨きしながらスクワット！
【93歳 女性】

テレビ体操を1日3回 天気の良い日は歩く 家にいると肩がこるのでなるべく外にできるようにしています
【88歳 女性】

雪ハネ。冷え込みが弱いときは散歩 家の中ではクイズや読書をしています
【75歳 男性】

こまめに体を動かす 3食きちんと食べる 早寝早起きとお昼寝 友人と時々会話 はつらつ運動塾に参加 パタカラ体操をする
【85歳 女性】

朝ラジオ体操をして日中歩きに行っています
【84歳 女性】

階段の上り下りと手足の運動を続けています
【82歳女性】

出かける時は家から歩いていきます。時々スキーにも乗っています
【68歳 男性】

除雪を毎日しています。冬道はすべるのでとても疲れます
【83歳女性】

雪ハネ、テレビ・ラジオ体操と答えた方が多かったです。みなさん色々工夫されていました！



*クイズに当選された方については「これさえあれば安心！ 介護予防グッズ」を贈呈させていただきました。

ふまねっとサロンのお知らせ

大きなあみをふまないように歩く『ふまねっと』。認知症予防や転倒予防に効果があり、どなたでも気軽に楽しく取り組むことのできる運動です。冬の健康づくりの場としてぜひご利用ください。

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵ら
(申し込みは不要です。どなたでもお気軽にご参加ください♪)



3月25日



☆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「時間は何時？」です。

8時に家を出発しました。45分後愛別駅に着きました。駅に着いてから20分後に電車に乗り、目的地の旭川駅には9時25分に着きました。

①愛別駅に着いた時間は何時でしょう？



()

②電車に乗った時間は何時でしょう？

()

③電車に乗っていた時間は何分間でしょう？



()

毎朝家から農村公園まで散歩に行きます。自宅から公園までは歩いて25分かかります。今日は公園に9時に着きました。公園で10分ひと休みした後、同じ道を歩いて家に帰りました。

④朝、家出発した時間は何時でしょう？



()

⑤公園を出発した時間は何時でしょう？

()

⑥家に帰宅した時間は何時でしょう？



()

今日はカフェで女子会です。11時に待ち合わせをしています。家からカフェまでは歩いて42分です。5分前にはカフェに着くように家を出発する予定です。帰りは15時18分発のバスに乗り、バス停には15時31分に着きました。

⑦家を何時に出発すると5分前ぴったりに着くことができますか？

()

⑧バスに乗っていた時間は何分間でしょう？



()

「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)