取り戻そう!1年前の自分手放さない!気ままな暮らし

元気力向上大作戦!

65歳以上のすべての方

転倒による骨折を予防するには「筋力」を 維持することが大切です。まだまだ大丈夫 と思っているあなた!気がつかないうちに 筋力が落ちてきているかもしれません。

骨折を予防し、今の気ままな暮らしを続けていくためにも「元気力向上大作戦!」に取り組んでみましょう!









●問い合わせ ふくし課 内線129健康課 ☎83-9677



「元気力向上大作戦! を始めよう!

まずは ご相談!

町高齢者相談支援センター、 役場ふくし課、保健センターへ相談

要介護(要支援) 認定を申請します。



基本チェックリストを受けます。

生活機能が低下しているかを判断



要支援 1・2の方

非該当の方

生活機能の低下が みられた方 自立した生活が送 れる方

町高齢者相談支援センターなど とケアプランを作成します。

介護保険

介護予防サービス を利用できます。 町高齢者相談支援センターなど とケアプランを作成します。

- ▶要介護認定で要支援1・2の認定を受けた方
- ▶基本チェックリストにより 生活機能の低下がみられた方

介護予防・生活支援サービス事業

訪問介護、通所介護に相当する「訪問型サービス」と 「通所型サービス」をご利用いただけます。

元気はつらつプラン

3~6か月 短期集中メニュー

65歳以上のすべての方

一般介護予防事業

筋力アップや生活機能の維持向上 を目指した介護予防のための教室な どをご利用いただけます。

すこやかプラン

基本メニュー

ふだんの 気ままな暮らしを **取り戻す** ために!

元気はつらつプラン

3~6か月 短期集中メニュー

専門的なトレーニング!

通いの場で[短期間リハビリ専門ケア]

(通所) もりもりコース

リハビリの専門家のアドバイスのもと、 マシンなどを使って運動します!

利用回数 週1~2回

実施機関

- ・介護老人保健施設 相生
- ・パーソナルケアセンター フィロス
- ・竹内整形外科・内科 クリニック デイケ ア (阿久比町)

送迎 要相談



自宅で楽々「短期間リハビリ専門ケア」

(訪問) ぴんぴんコース

リハビリの専門家が自宅でできるトレーニングや、生活 のアドバイスを丁寧に行います!

利用回数 週1~2回

実施機関 ・訪問看護ステーション グラシア

・東ヶ丘訪問看護ステーション

栄養改善、口腔ケアから体質改善!

通所(訪問) お口と栄養のサポート

お口や栄養の心配事を歯科衛生士や管理 栄養士などの専門家がサポートします!

利用回数 利用者の状態にあわせて

実施機関 保健センター



ふだんの 気ままな暮らしを **維持する** ために!

すこやかプラン

基本メニュー

いつまでも長く続けたい、生活の一部!

仲間と楽しく筋力アップ!

地域で100歳体操を実施する団体募集中!

5名以上集まり、週1回以上活動する団体を町が応援します! 詳細は保健センターへ

★団体登録の特典★

100歳体操町オリジナル DVD を プレゼント!



身近な場所で介護予防!

住民主体型デイサービス

ところ

- ・サロン・ド・ラソ (地域の縁側 グリーン・ラソ)
- ・森岡台ふれあいサロン (森岡台自治会集会所)
- ・石浜ふれあいサロン東 (石浜区民館)
- ・ふれあいサロン東ヶ丘 (東ヶ丘交流館)

内 容 みんなで楽しく、レク リエーションや運動、趣味活動 などを行います!

問い合わせ ふくし課

自分スタイルで健康維持!

各種介護予防教室



保健センターで開催

- ・ゆったり体操教室
- ・脳トレ教室(送迎有)
- ・いきいき100歳体操教室(送仰有)
- ・ゆっくりウォーキング教室

あいち健康プラザで開催

- ・元気アップ教室
- ・筋力トレーニング教室
- ・アクアビクス教室

各地区で開催

- · 地区健康相談、講話
- ・サロン出前講座

おすそわけ隊

日常生活の「ちょっと助けて!」をお手伝い

お願いできる内容 30分程度で出来る作業

例えば…電球交換、ごみ出し、買い物の付き添いなど

料 金 無料

問い合わせ 総合ボランティアセンター(なないろ)

☎51-7697

