

介護予防事業を活用して フレイル予防に取り組もう

◆甲佐町における要介護認定者の 疾病状況

本町の令和元年度における要介護認定者のうち、治療を受けている人が多い疾病は、第1位が認知症(82・2%)、第2位が骨折(53・0%)となっています。いずれも、活動量の低下や社会交流機会の減少、身体機能や認知機能の低下などが原因と考えられます。これらは加齢とともに心身が変化し、社会的・環境的要因が合わさることで起こります。自立した生活を続けるためにも、早めの介護予防が大切です。

状態「フレイル」を予防し、要介護状態に移行しないように、次に示す2つの介護予防事業に取り組んでいます。

◆はつらつリハビリ教室(通所型サービスク事業)

4カ月間(週1回の全16回)を対象に、短期集中でリハビリテーションを行うことで運動器機能の維持・改善を図る教室です。町では、谷田病院に委託して実施しており、同病院の理学療法士が健康状態の個別確認と運動の集団指導を行います。

主な内容は、椅子に座って行う体操やストレッチを基本としたリハビリテーションです。ご自宅での

気軽に取り組めるトレーニングも学べるため「最近筋力が落ちてきた」と思う方にも、ぜひ参加していただきたい内容となっています。

どの活動を通じて利用者同士の交流を図るため、楽しく事業に参加できるような内容となっています。原則住所のある地区毎で利用場所・曜日を割り振っているため、住み慣れた地区で日常生活の交流の輪が広がる効果も期待できます。

▼開催日時
毎週水曜・午前9時30分～午前11時30分

▼開催曜日
宮内・甲佐地区：月または火曜
竜野地区：水曜
乙女地区：木曜
白旗地区：金曜

▼開催場所
町生涯学習センター・ホール

▼参加費用
1回300円

◆介護予防サテライト事業 (その他の生活支援サービス)

毎週1回各地区毎に開催しており、午前中は主に健康状態の確認と体操を、午後は脳トレ体操・ゲームを中心に行うことで運動器機能・認知機能の維持・改善を図る事業です。町では、甲佐町社会福祉協議会に委託して実施しています。

体操のみでなく昼食や脳トレな

▼開催時間
午前10時～午後3時(新型コロナウイルス感染症拡大の影響により午前中のみ開催の場合あり)

▼開催場所
宮内・甲佐地区：老人いこいの家
・竜野・乙女・白旗地区：各地区のふれあいセンター

▼参加費用
700円(新型コロナウイルス感染症拡大の影響により変更となる場合あり)

◆2つの介護予防事業対象者

介護保険認定者で要支援1または2の認定者、もしくは町内に住所を有する65歳以上の人で「基本チェックリスト」の基準に該当する人が対象です。比較のお元気な人も対象となる場合がありますので、まずは甲佐町地域包括支援センター(☎096-234-1114)にご相談ください。

健康だより

介護予防

このコーナーでは、町職員である保健師、管理栄養士、社会福祉士などが、健康や福祉、介護などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の紹介者は
内村 溪一郎 保健師

コロナ禍で活動への参加が難しい人に向けて、町ホームページに「いきいき百歳体操」と「くまもと笑顔でよかよか体操」の動画を掲載しました。ご自宅でも体操に取り組むためのツールとして、ぜひご利用ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



上田 敬登 くん (1歳)

父・佳範 さん 母・夏希 さん
(下豊内区)

むちむちボディの
癒しをありがとう☆

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

11・12月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

11月11日(木) 午前9時

12月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

11月11日(木) 午前10時

12月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳教室

12月3日(金) 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

11月9日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

12月17日(金) 午前9時20分

+ 3歳児健診

11月9日(火) 午後1時20分

Child-Care

11月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園

☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園

☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園

☎096-234-0519

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園

☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所

☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター

(竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 砂場遊び

5日(金) お絵かき

8日(月) パズル遊び

10日(水) お散歩へ出かけよう

12日(金) テグで遊ぼう / 就労無料相談会

15日(月) シャボン玉遊び

17日(水) おやつ作り(変更あり)

19日(金) ブロック遊び

22日(月) 12月の壁面作り

24日(水) 風船遊び

26日(金) 小麦粉粘土遊び

29日(月) 制作(クリスマス)

育児相談(電話・面接)
月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

・町福祉課

☎096-234-1114

・町住民生活課

☎096-234-1113

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。