

サテライト事業を活用して 早めの介護予防に取り組もう

◆健康と要介護状態の中間 の段階「フレイル」

介護予防とは、要介護状態にならないよう元気なうちに対策に取り組むことです。要介護状態になつてしまうと、なかなか健康な状態に戻ることが難しいといわれています。

要介護状態になる前の段階で加齢により心身機能が衰えた状態を「フレイル」と呼びます。この状態になると、その後2年間で要介護認定を受けるリスクが高いと言われています。しかし、「フレイル」は早いうちから対策を行えば、健康な状態に戻ることができるとも言われています。「フレイル」の

段階で介護予防に取り組むことが大切です。

◆「フレイル」の状態を確認 してみましょう

- 自身の該当する項目をチェックしてみよう。
- 6カ月間で2〜3キロの体重減少があつた。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなつてきたと思う。
- ウォーキング等の運動を週1回以上していない。
- 5分前のことを思い出せない。
- (ここ2週間) わけもなく疲れのような感じがする。
- 5項目のうち、3項目該当した人は「フレイル」、1項目でも該当した人は「プレフレイル」

当した人は「プレフレイル」(フレイルの前段階)になるリスクが高い人です。

◆楽しくできる介護予防に 参加してみませんか

町では町社会福祉協議会に委託して、介護予防サテライト事業を各地区で毎週1回、行っています。利用者の皆さんは、体操や脳トレなどの活動を通じて、楽しく介護予防を実施しています。

今年度から、年に2回の体力測定や、リハビリ専門職による介護予防に関する講話を実施予定です。自身の運動機能を確かめましょう。身体が健康で元気なうちから介護予防に取り組むことが、健康寿命を延ばす秘訣です。ぜひ介護予防サービスをご利用ください。希望者には送迎も可能です。

▼開催曜日・会場

・宮内、甲佐地区：月または火曜

日に老人いこいの家で開催

・竜野地区：水曜日に龍野福祉ふれあいセンターで開催

・乙女地区：木曜日に乙女高齢者福祉センターで開催

・白旗地区：金曜日に白旗福祉ふれあいセンターで開催

※時間は午前10時〜午後3時

▼参加費用

1回の利用につき500円(昼食代含む)

▼利用者の声

実際に介護予防サテライト事業に参加している皆さんの声をご紹介します。

・桑田勝子さん(下横田区)

「友人からの誘いで利用しました。参加した皆さんとゆつくり話すことができ、雰囲気がいいです。甲佐町出身ではないので、他の地区の皆さんと話せるいい機会になります」

・本郷建司さん(下豊内区)

「利用するたびに他の人とお話をするのが楽しくなってきました。体操で膝、腰の痛みもやわらいだ気がします。今はサテライトでのおしゃべりや体操が、一つの楽しみになっています。男性が増えてくれると嬉しいです」

▼お問い合わせ先

甲佐町地域包括支援センター

(町福祉課内)

096・234・1114

(内線145)

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

甲佐町地域包括支援センターでは、町民の皆さんが健康的な老後の生活を送るためにさまざまな介護予防サービスを実施しています。介護予防サテライト事業の参加方法など、分からないことがあれば、気軽にご相談ください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



山下 珠藍ちゃん（1歳1カ月）

父・太一さん 母・朝日香さん
（上早川二区）

これからも元気いっぱい
珠藍ちゃんできてね♡

★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

7・8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

7月21日（木） 午前9時

8月18日（木） 午前9時

+ 7か月児健診

7月21日（木） 午前10時

8月18日（木） 午前10時

+ ピカピカ 1歳教室

8月5日（金） 午前9時20分

+ 1歳6か月児健診

7月12日（火） 午後1時

+ すくすく 2歳児子育て相談

8月19日（金） 午前9時20分

+ 3歳児健診

7月12日（火） 午後1時20分

Child-Care

7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（金） 身体測定（身長・体重）

4日（月） 七夕飾り作り

6日（水） お絵かき

8日（金） 新聞紙遊び（ジョブカフェ・ランチ）

11日（月） 風船遊び

13日（水） おやつ作り（変更あり）

15日（金） 水遊び

20日（水） しゃぼん玉遊び

22日（金） 水遊び

25日（月） ブロック遊び

27日（水） 小麦粉粘土遊び

29日（金） 水遊び

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。