



今月の担当
細野 恵里子
保健師

年度が変わって早1カ月が過ぎました。新しい環境に慣れるために続いた緊張感から、幾分抜け出せた頃でしょうか？

気がつけば、鯉のぼりが風に泳ぐ季節です。山菜取りや畑作りなど、外での活動も本格化することと思います。が、資本はまず身体。今月の広報に健診のご案内が折り込まれています。該当する方は是非受診され、自信を持って様々な活動に取り組んでください。今月は、在宅介護支援センター事業を紹介いたします。



今年度も運動機能向上事業「はつらつ教室」を開催します

昨年度から、特定高齢者に該当した方向けに介護予防のための運動機能向上事業「はつらつ教室」を開始しました。健康運動士のリードで3カ月間、週1回のペースで個々にあつた運動に取り組んでもらうことで、姿勢がよくなる・歩行速度が上がるなどの改善がみられました。そして、何よりも最後まで通うことができたということが、皆さんの大きな自信に繋がりました。昨年の経験を生かし、さらに楽しく効果的に介護予防ができるよう工夫していきます。

今年度から口腔機能向上事業「さわやか教室」を開催します!!

『はつらつ教室』に加え、今年度は口腔機能向上

事業として『さわやか教室』を開催したいと思えます。北海道新聞の3月26日〜29日の生活欄にも紹介されましたが、食べられなくなると介護が必要な状態に繋がりがやすくなります。食べられなくなる原因はひとつでは無く、様々な要因からみあつて起きます。本事業において、口腔の機能を高める学習・演習を行なう中で、参加される方の生活全般の質を高めることができるよう支援させていただきます。

教室は月に1回のペースで3〜4回開催します。詳しいことは、該当された方に保健師等が電話・訪問等で説明させていただきます。まずは、6月20〜21日に行われる基本健診を受けてくださいね。

福祉用具の展示・紹介

保健センター内に福祉用具を展示、紹介しています。生活のしにくさが出てきた

時、使ってみると助かるのが、福祉用具で、誰かの手助けが必要だった事ができるようになったり、行動範囲が広がったりし、自信や生きがいに繋がります。短期間お試しできるものもあります。杖は身体にあつたものを使わないと肩を傷めたり、逆に転倒に繋がります。長さ調節等上手に使う方法も一緒に考えていきますので、まずはスタッフに声をかけてください。

その他

在宅介護支援センターでは他に、民生・児童委員さんに『相談協力員』として活躍いただいております。地域の相談役として、心強い存在です。スタッフと定期的な介護予防を進めるための打合せを行い、地域の皆さんを支えていきたいと心配りされています。皆さんも身近な相談役としてご承知ください。

その他、在宅介護に関する様々な相談に対応しております。電話は24時間対応をしておりますので、ひとりで悩まず、まずは連絡し

てください。

平成10年度にスタートした在宅介護支援センターは、平成20年度からは地域包括支援センターに衣替えする予定です。これまでの相談機能に、18年度から開始した地域支援事業と20年度からは介護予防給付事業を加えて総合的な介護予防サーピスが展開できることを目指していくこととなります。介護予防というのは、単に高齢者の方の運動機能や栄養状態といった個々の要素の改善だけを指すものでありません。これら心身機能の改善や環境調整などを通じて、個々の高齢者の生活の質を向上させ、社会参加をスムーズにすることで一人ひとりの生きがいや自己実現のための取組みを支援していくものです。

皆さんの夢の実現を一緒に支えていければと考えておりますので、お気づきの点や、疑問などお気軽に幌延町在宅介護支援センター（511790）へお寄せください。