

地域包括支援センター便り

第4号 2008.12



介護予防事業をご存知ですか？

きついから、億劫だからと身の回りの事や家事、外出をしなくなる等不活発な生活を送る事で、筋力や意欲が低下し、やがて寝たきりや認知症などを招く事につながります。住み慣れた地域で、「元気で長生き」する為には、自分自身で予防していく事が大事です。そこで今回は、北部地域で行われている熊本市の介護予防事業についてご紹介致します。

北部地域で行われている熊本市の介護予防事業（通所型）

	内容	方法
運動器の機能向上	理学療法士などの指導で、筋力向上トレーニング・ストレッチ・有酸素運動・道具を用いた運動等を行います	【実施期間】3ヵ月（週2回） 【送迎】有 【北部地域の実施場所】北部病院・みつぐ苑・熊本市社会福祉事業団など
栄養改善	管理栄養士などが、低栄養状態を改善する為の食べ方・食事作り等を指導・情報提供します。	【実施期間】6ヵ月（月1回） 【送迎】要相談 【実施場所】県栄養士会など
口腔機能向上	歯科衛生士などが歯磨きや義歯の手入れの方法の指導や呼吸法・かむ力・飲み込む力の訓練等を行います	【実施期間】3ヵ月（月1回） 【送迎】要相談 【実施場所】かかりつけの歯科・公民館など

参加利用料は無料です



最近な道具を使って



マンツーマンで



いつまでも美しく食べたい



効果はあるの？

答：参加者の感想をご紹介します。散歩など歩く事が苦にならなくなった（70代・80代女性）・体が軽くなった（80代男性）・家事や地域の行事にも積極的に参加するようになった（80代女性）皆とワイワイ楽しく体が動かせて元気になれた（複数）・自分の体を知る良いきっかけになった（60代女性）



誰でも参加できるの？

答：65歳以上の要支援・要介護状態になるおそれのある方です。
生活機能評価（基本チェックリスト）と、特定健診（65～74歳）・高齢者健診（75歳以上）の結果によって選ばれます。生活習慣病等で治療中の方は、健診を受ける必要がありません。その場合も基本チェックリストを実施し、その結果により必要と判断されれば参加できます。



生活機能評価（基本チェックリスト）って何？

答：基本チェックリストは高齢者（65歳以上）の老化のサインを発見するためのものです。25項目の質問にご回答いただくことで発見できます。

～チェックしてみましょう（運動器の機能をチェックする項目を抜粋）～

階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？	はい	いいえ
椅子に座った状態から何もつかまずに立ち上がっていますか？	はい	いいえ
15分位続けて歩いていますか？	はい	いいえ
この1年間に転んだことはありますか？	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか？	はい	いいえ

5つのうち、側のチェックが3つ以上の人は運動器の機能低下の恐れがあります。基本チェックリストは全部で25項目です。上記の他に口腔機能の低下・低栄養・認知症予防などをチェックする項目があります。上記判定結果で老化のサインが発見された方、気になる方は当センターへご相談下さい。

自宅でできる転倒予防体操！

(介護予防事業所である みつぐ苑の理学療法士 中野さん・藤さんに教えて頂きました)

こんにちは、みつぐ苑の理学療法士 中野です・藤です。

冬場になると筋肉がこわばり、洋服が厚着になることで動きが緩慢になります。それらが原因で転倒につながったり、寒さで活動意欲が低下し部屋に閉じこもりがちになります。そこで今回は、皆様が冬場を元気に安心して生活ができるように、ご自宅でも出来る転倒予防の運動を紹介いたします。

開始姿勢



ティッシュボックスを横にして置きます。(上達してきたら、縦にして置くと難しくなります) バランスを崩さないように、前方の椅子などにつかまってください。

片足ずつ腿をあげて、ティッシュボックスをまたぎます。

この動作を右 左と繰り返し行います

慣れてきたら出来るだけ早くまたぐ動作を繰り返すようにしてみてください。

(注意) 靴下を履いて行くと、床などでは滑る恐れがあります。

最初のうちは自分の体力に合わせた回数や時間で行うようにしてください。

(ちなみに、写真女性30代は30秒間で15回出来ました)

家族介護者教室(介護予防教室)のご案内

去る11月に開催した第4回は、熊本県消費生活センターの西村主事を講師とし「悪質商法」についての勉強会を行いました。被害に合わない為の対処法・契約を解除する為のクーリングオフの手続きの仕方など、最近の被害例をもとに分かり易く教えて頂きました。熊本市でも被害は多く、会場には実際被害に合われた参加者もおられ、一同あらためて身近な問題と実感…。相手はだましのプロです。



被害に合わない為にも **「うまい話はこの世にない」「タダより高いものはない」** を肝に銘じて、キッパリと断りましょう！

さて次回第5回のテーマは、「転倒・骨折予防」です。いつまでも元気でいたいと願っていても、現実には年齢を重ねるにつれ体の機能は低下してきます。ちょっとしたはずみの転倒が骨折等につながり、寝たきりを引き起こすことさえあります。しかし「年だから仕方がない」とあきらめる事はありません。予防や改善の方法を知り、適切なトレーニングを行う事で、何歳であっても身体能力を向上できる事がわかってきました。さあ皆さん！この機会を利用して「元気で長生き」を目指しませんか？

「転倒・骨折予防について～自分の体の能力を知ろう～」

講師：菊南病院 理学療法士 田尻 隆幸

日時：平成21年1月21日(水) 午前10時～12時

場所：西里コミュニティーセンター 参加費：無料

対象者：興味のある方ならどなたでも。お気軽にご参加下さい！

運動能力測定・軽いトレーニング等を行います。動きやすい服装でお越し下さい



発行・連絡先 熊本市北5地域包括支援センター北斗 TEL 344-0707

繋がらない場合は、344-1711(菊南病院代表)へお電話下さい

場所 熊本市鶴羽田町685(菊南病院 東館1階)