

地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



～ 地域で行う介護予防 ～

介護予防と聞いて、皆さんは何を思い浮かべますか。自分なりに「介護予防をしている！」という人も多く、努力されている姿が見られます。介護予防に取り組みたいという意欲はとて素晴らしく、これからも持ち続けていただきたいです。

介護予防とは？

65歳以上の高齢者が

- ★要介護状態になることを未然に防ぐこと、極力遅らせること
- ★要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、軽減を目指すこと

認知機能

運動機能

口腔機能

栄養状態

などの分野から介護予防を行うことも大事ですが、一人一人が、生きがいや役割を持って地域で活動していくことも介護予防につながります。

- ☆家事 ☆散歩
- ☆庭の手入れ
- ☆日記や家計簿をつける



などの日常生活で介護予防！

- ☆サロン ☆老人会
 - ☆地区公民館での百歳体操
 - ☆グラウンドゴルフ
- など、みんなで集まって介護予防！

住民主体の
通いの場
も重要になってきます

☆生きがいデイサービス

介護保険の認定を受けていない人の生きがい作り、閉じこもり予防を目的としています！

☆口腔機能が向上すれば、介護予防につながります

口腔機能向上事業の対象であれば、歯科衛生士の訪問指導が受けられます。

そのほかにも、生きがい作りなどの講座が行われています。

「介護予防について知りたい」、「百歳体操を始めたい」などの希望があればお気軽に地区のおたっしゃ本舗へ問い合わせください。

お知らせ

9月もの忘れ
相談会(要予約)

日時：9月18日(火)
①14時～15時
②15時～16時
場所：芦刈保健福祉センター
ひまわり

認知症カフェ・
サロンの開催

オレンジ・カフェ 9月15日(土) 13時30分～15時30分
会場：ゆめぶらっと小城

オレンジ・サロン 9月8日(土) 10時～13時
会場：ひろおか内科・脳神経クリニック
(三日月町)

オレンジ・サロン 9月5日(水)・19日(水) 10時～12時
会場：きらら(三日月町)

問合せ
・
連絡先

小城地区の人	おたっしゃ本舗小城北(旧大島レディースクリニック・旧ひらまつ在宅療養支援診療所)	☎73・2172
三日月地区の人	おたっしゃ本舗小 城(小城市役所 高齢障がい支援課内)	☎37・6108
牛津・芦刈地区の人	おたっしゃ本舗小城南(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)	☎66・6376