

地域包括支援センター (おたっしゃ本舗)



～ 地域で介護予防に取り組もう ～

● 介護予防って？

介護予防とは要介護状態になることを未然に防ぐ(遅らせる)こと、そして要介護状態にあってもその悪化を出来るかぎり防ぐこと、さらには軽減を目指すこととされています。

● 体を動かそう！



運動器の衰えは、閉じこもりや鬱を招くなど、心身全体に悪影響を及ぼす

何歳になっても、体を動かすことで筋力はアップします。

これからの介護予防は、住民主体の通いの場が重要になってきます！

みんなで集まって体操

顔を合わせておしゃべり

居場所作り

など…

そこで！

現在、小城市内20カ所の公民館で **いきいき百歳体操** が行われています！

いきいき百歳体操は、

- 地域住民主体で行われる。(公民館などに集まって実施)
- 重り(調整可能)を使った筋力運動の体操。
- 週1～2回程度実施。
- 体力測定を行ったり、健康運動指導士による指導やフォローを受けながら行う。

体を動かすことで、脳も刺激されるので、**認知症予防**にもつながります。

体が楽に動くようになった



膝の痛みが良くなってきた

週1回集まってのおしゃべりが楽しみ！

百歳体操について詳しく知りたい、介護予防について知りたい、などあればお気軽に担当地区のおたっしゃ本舗へお問い合わせください。

お知らせ

8月もの忘れ相談会 (要予約)

日時：8月20日(火)
①14時～15時
②15時～16時
場所：小城市役所別館1階

認知症カフェ・サロンの開催

オレンジカフェ

8月17日(土)
13時30分～15時30分
会場：ゆめぶらっと小城(小城町)
【要予約】

オレンジサロン

8月10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)

8月28日(水)
10時30分～12時
会場：牛津まちなか交流館 CONE(牛津町)

オレンジサロン

8月21日(水)
10時～12時
会場：きらら(三日月町)
【要予約】

問合せ・連絡先

| | | |
|-----------|--|----------|
| 小城市の人 | 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 |