

介護のとびら

問い合わせ先
 地域包括支援センター
 電話 31-2510(やまゆり共同作業所内)

高齢者虐待防止法が施行されました

高齢者への虐待を見かけた人は
 ためらわずに町へ連絡してください

四月一日から「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律(高齢者虐待防止法)」が施行され、65歳以上の高齢者虐待の定義や、市町村の立入検査や質問する権限、虐待発見者の通報義務などが定められました。

高齢者虐待には、暴力などの身体的虐待だけでなく、必要な手助けや介護を行わない介護放棄、心理的・性的・経済的な虐待も含まれます。高齢者の生命や身体に重大な危険がある虐待を発見した時には、ためらわず速やかにご連絡をお願いします。

ちょっと心配だな...と感じた場合もご連絡下さい。連絡者の氏名など、プライバシーに関する情報は堅く守ります。また、地域包括支援センターでは、介護者の相談を受け付けています。全国調査では、虐待をした人の半数以上は介護の協力者がいませんでした。

悩みは一人で抱えずに、解決方法を一緒に考えましょう。

連絡先
 地域包括支援センター (31) 2510
 介護高齢係 (31) 2512

『継続は力なり』効果が出るのはこれからです 特定高齢者の介護予防事業が始まりました！(その3)

特定高齢者を対象とした「介護予防事業」が始まって3ヶ月がたち、自宅でできる運動を覚えるプログラムも「下半身・中級編」に入りました。

『元気を維持するためには、体を動かす源になる脚の筋肉量の減少を最小限に食い止めよう!』

と、目的を意識しながら週1日の参加を続けてきました。努力する皆さんの姿に、職員も励まされています。

運動の効果は3ヶ月後くらいから少しずつあらわれてくるそうです。実際に、

「正座しやすくなったの!」
 「ほら、始めた頃より足が上がるよ!」
 など、効果を感じ始めた人がでてきています。



月曜日参加の皆さんです。この日も張り切って運動しました。(ところ:アイリスケアセンター-佐久)

運動指導員

斉藤さん、菊池さんのことば

継続は力なり。毎日の食事・歯磨きと同じ位に運動はとても大切なことです。週1日のプログラムで運動が習慣になればと思います。少しでも長くご自分の足で歩き続けていけるようお手伝いができればと思います。

セミナースケジュール

回数	開催日	内容	会場
1	8月31日(木)	○講演会「自分の体を見つめ直そう!」 ○文部科学省の体力測定 ○整形外科的評価「個人的運動へのアドバイス」	エコールみよた
2	9月7日(木)	○股関節、膝関節等についての学習 ○脂肪をノックアウト!「ポクササイズ」	B&G海洋センター
3	9月22日(金)	○内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう! 「サーキットトレーニング」	B&G海洋センター
4	10月2日(月)	○水中運動を体験してみよう! 「エアロビクス」水中ウォーク」	ケアポートみまき (温泉アクティヴセンター)
5	10月19日(木)	○首、腰部等についての学習 ○楽しく体を動かそう! 「パワーヨガ」ストレッチング」	B&G海洋センター
6	10月26日(木)	○肩関節、肘関節、手関節等についての学習 ○脂肪をノックアウト!「ポクササイズ」	やまゆり体育館
7	11月2日(木)	○内臓脂肪を燃やす運動を実践しよう! 「サーキットトレーニング」	エコールみよた
8	11月17日(金)	○文部科学省の体力測定 ○整形外科的評価「個人的運動へのアドバイス」	エコールみよた
9	11月30日(木)	○講演会 「あなたのところからは変わりましたか?」 ○有酸素運動「ハラハラを踊ってみよう」 ○レクリエーション・まとめ	エコールみよた
10	12月7日(木)		

働き盛りのみなさん 自分のからだを見つめ直しましょう

日頃、仕事が忙しくて運動する必要性はわかっていても機会が少なく、なかなか実践できない働き盛りのみなさんを対象に「健康実践セミナー」を開催します。このセミナーでは、みなさんに役立つ健康と運動・スポーツに関する内容が研修できます。運動不足の人は勿論、内臓脂肪や中性脂肪、コレステロールなどが気になる人も是非ご参加ください。多くのみなさまのご参加をお待ちしています。

対象者 40歳から60歳代の人
 定員 30人
 開催時間 午後7時~午後8時30分
 申込締切 8月21日(月)

※なお、希望者が多数の場合は、初めて参加される人を優先させていただきますのでご了承ください。後日、参加決定通知を郵送いたします。

その他 参加者は運動のできる支度で、上履き・タオル・飲み物をご持参ください。

申し込み・問い合わせ先
 町保健センター(32)2554

講師紹介(敬称略)

中村 崇・井出友洋[佐久平総合リハビリセンター理学療法士]
 岩下一宏[ブルーマリン健康運動指導士]
 岡田真平[身体教育医学研究所]
 柳澤和也[佐久総合病院健康運動指導士]
 諏訪直人・飯島圭子[佐久平総合リハビリセンター健康運動指導士]