

おじゃまします!

地域包括支援センターです!! Vol.3



第3回目の今回は、介護予防について町内在住の作業療法士さんに寄稿いただきました。作業療法士さんには今月のほか、10月・12月・2月に寄稿いただく予定です。皆さんお楽しみに!

作業療法士が伝える、簡単にできる介護予防①

初めまして(^^)作業療法士の桑田有佳子と申します。青森市で20年、介護予防の仕事をしてきましたが、昨年、深浦町へ移住し、皆さんのお役に立てるよう日々奮闘中です。今月より、隔月で全4回、「転倒予防」「認知症予防」について、わかりやすい内容でお伝えしていきたいと思っております。

「介護予防」は、中高年から始めることが大事であり、90歳過ぎてからでも必ず効果があります。深浦町は高齢化率51%となり、65歳以上の方が半数以上を占める割合となりました。誰もがみんな、「寝たきりにならずに、ボケないで、住み慣れた町で元気に暮らしたい」そう願っていると思います。実は、運動と認知症は大きく関係しています。まず先に、転倒予防することが大事になります。

はじめに、ロコチェックをしてみましょう!

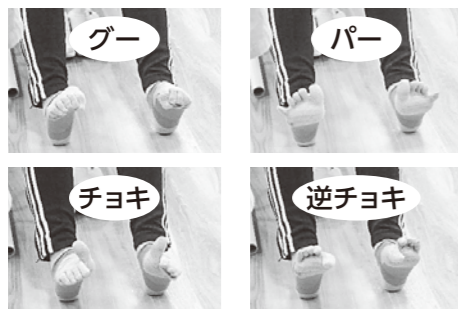
7つのロコチェック		
1	片脚立ちで靴下がはけない	<input type="checkbox"/>
2	家の中でつまずいたりすべったりする	<input type="checkbox"/>
3	階段を上がるのに手すりが必要である	<input type="checkbox"/>
4	家のやや重い仕事が困難である	<input type="checkbox"/>
5	2kg程度の重い物をして持ち帰るのが困難である *1リットルの牛乳パック程度	<input type="checkbox"/>
6	15分くらい続けて歩くことができない	<input type="checkbox"/>
7	横断歩道を青信号で渡りきれない	<input type="checkbox"/>

ひとつでも当てはまると、**ロコモティブシンドローム!**
(運動器の障害により移動機能の低下をきたした状態)です。

まずは足指から鍛えよう

グー・チョキ・逆チョキ・パー、しっかり動かすことができますか? 足は人間の土台となります。家を建てても基礎がしっかりしていないと柱が歪みますよね。それと同じで、足指をしっかりと使っていないと、やがては膝痛・腰痛を引き起こす原因になります。他には、つまずき・外反母趾・巻き爪・浮き指・冷え性・足のむくみ等も...

足指をしっかりと使えと、ふらついて立ち直ることができ、転倒予防できます! 他にも、「立位の安定」「ジャンプ力」「柔軟性」「握力」などの効果が期待できます。



足指を握って、前後に10秒ずつストレッチしてみましょう! 痛い人、指がしっかり折れない人は、だんだんできるようになるので、あきらめないで続けてみましょう(^^)!



らしがるで、転倒予防&認知症予防!

新規ご利用者様 募集中!

介護予防に!

いつまでも健康でいたい!

病院退院後のリハビリに!



Laical 夕陽公園 深浦港

みちのく銀行 青森銀行

社会福祉法人 西寿会
リハビリ特化型デイサービス

リハジム Laical らしがる

まずはお電話を TEL0173-82-0551
青森県西津軽郡深浦町字浜町137-1
http://www.hamanasuso.com

白神山地世界自然遺産登録30周年 オープニングセレモニー



7月17日、弘前市のアートホテル弘前シティにおいて、青森県主催の「記念オープニングセレモニー」が開催されました。今年、白神山地が世界自然遺産に登録されて30周年。県や関係市町村等では様々な記念事業を実施することとしていますが、その幕開け行事として開催されました。



セレモニーには、宮下県知事、弘前市長、深浦町長らが出席。30周年を盛り上げるため、各種事業者によって白神山地応援隊が結成され、深浦町のアオーネ白神十二湖も一員に加わりました。

また、アトラクションには岩崎花上げ踊り産土講保存会が登場。迫力ある演舞を披露し、会場から大きな拍手を受けました。

◀宮下知事と記念撮影する岩崎花上げ踊り産土講保存会のメンバー

コミュニティ(宝くじ)助成事業助成金で 備品を整備しました

この事業は、(一財)自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、地域が行うコミュニティ活動の更なる推進を図るための備品等を整備するもので、これにより地域社会の健全な発展と住民福祉の向上が期待されます。

このほど、令和5年度コミュニティ助成事業に採択された風合瀬自治会が、地域のイベントや清掃活動で使用する備品を、宝くじの助成金で整備しました。



○風合瀬自治会

- ・ノートパソコン: 1台
- ・インクジェット複合機: 1台
- ・冷蔵庫: 1台
- ・集会テント: 2張
- ・ポータブル蓄電池: 1台
- ・折畳式ソーラーパネル: 1枚
- ・ワイヤレスアンプ: 1台
- ・ワイヤレスマイク: 2本
- ・ワイヤレスチューナー: 1個
- ・チェーンソー: 2台



集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ 一人で悩まずに無料個別相談会をご利用ください

B型肝炎 給付金について

無料個別相談会

日程・会場

- 9/15(金) 深浦町 岩崎社会文化会館 1階 会議室 西津軽郡深浦町大字岩崎字松原51-7
- 9/16(土) つがる市生涯学習交流センター「松の館」 研修室 つがる市木造若緑52
- 9/23(土) 弘前市民文化交流館 ヒロロスクエア 3階 多世代交流室C 青森県弘前市大字駅前町9-20

対象者 昭和16年7月2日~ ※ご遺族の方も給付金請求できます 昭和63年1月27日 生まれ

給付金 50万円~ ※病態に応じて給付金等の内容が異なります 3,600万円

完全予約制 ☎0120-013-621 (ご予約受付時間) 平日 9:00~18:00 個別面談なので、他の方と顔を合わせることはありません。

弁護士費用 着手金・相談料 無料 成功報酬制 ※訴訟実費別途

無料電話相談も 同時受付中! お気軽に電話ください

弁護士法人 弁護士 貴庭孝一「あいほ こういち」東京弁護士会所属 登録番号35029 東京都新宿区四谷4-3 福屋ビル6-A【営業時間】平日 9:00~18:00
TEL 03-5363-6333 E-mail: info@precious-law.jp
FAX 03-5363-6334 https://precious-law.jp/