



# 町が実施する / 介護予防

# いつまでも元気に / 事業紹介

## 05 Exercise まちかどエクササイズ

ヤマハ音楽トレーナーによる運動プログラムです。「まちかどエクササイズ」は、三重大学の研究で認知機能の維持・向上、口腔機能や心肺機能の強化に効果があると実証されています。やさしい体操なので、運動や音楽が苦手な方も無理なく続けられます。



## 03 Exercise プールとジムの健康づくり

ピーアップシングウのジムとプールを使った運動教室です。水中ウォーキングは、膝や腰に痛みのある方に負担が少なくおすすめです。運動のあとは9種類の天然温泉が利用できます。(昼食付き) 最寄りのバス停まで送迎付きなので、移動手段のない方も参加できます。



## 01 Exercise いきいき百歳体操

自分の足で歩ける筋力を維持するための下肢筋力トレーニングが中心の体操です。DVDを見ながら重りを使って、イスに座ってゆっくりと手足を動かすので、体力に自信のない方でも無理なく続けられます。 町内10地区で自主活動として開催しています。



## 06 Exercise スマイルアップ体操

軽快な音楽に合わせて、エアロビクスで楽しく体を動かした後、マットを使った筋力トレーニングやストレッチを行います。 介護予防教室の中ではやや運動強度が高く、しっかりと動いて汗をかくことができる内容です。



## 04 Exercise ボールを使った運動教室

音楽に合わせて、小さなボールを押し潰したり、引っ張ったりすることで楽しくストレッチや筋力アップを行います。 普段使わない筋肉が伸びたり、体が気持ちよくほぐれます。椅子に座って行うやさしい体操です。



## 02 Exercise 貯筋運動

貯筋マイスターの指導による筋力運動です。年齢とともに減ってしまう筋肉を運動器具を使わず、簡単で適切な運動を行うことで「貯筋」することを目的としています。 町内8か所で自主活動として開催しています。



**町**では、いつまでも元気で自立した生活を送るために、65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。 介護予防事業では、筋力の維持、向上や心身のリラクゼーションなどを目的として各種運動教室を開催しています。ひとりではなかなか続けにくい運動も、だれかと一緒に続けられるといった効果もあり、運動習慣づくりや仲間づくりの場にもなっています。 (こ)では、町で開催している運動教室の一部をご紹介します(一部、自己負担が必要な教室もあります)。 ▼介護予防事業について、詳しくは、きほう健康ふらざ(☎29-3511)までお問い合わせください。



## 一人で抱え込まずにまずは相談を!!

介護が必要になったとき、「どんなサービス使えるの?」「どう進めたらいいの?」と不安に思う方も多いかもしれません。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所が窓口となり、一人ひとりの状況に応じたサポートをしています。介護のことで気になることがあれば、まずはお気軽に下表の相談窓口へご相談ください。

町内の相談窓口	住所	電話番号
役場福祉課	紀宝町鶴殿 324	0735-33-0339
地域包括支援センター	紀宝町鶴殿 324	0735-33-0175
合同会社ケアサポート・ゼロワン	紀宝町鶴殿 1302-3	0735-29-7185
ケアマネセンター井田	紀宝町井田 2095-2	0735-32-1971
社会福祉法人紀宝町社会福祉協議会	紀宝町神内 277-2	0735-32-2023
みふねの杜	紀宝町北松杖 30	0735-28-0900
NPO 法人てとて	紀宝町井内 409-5	0735-33-1007

## ひとりじゃない 支え合いの介護保険

インタビュー

地域包括支援センター 南友也



介護保険は、高齢になっても安心して暮らせる支え合いの制度です。要介護や要支援と認定された方が、訪問介護やデイサービス、福祉用具の貸与など、必要なサービスを利用できます。 私たちケアマネジャーは、利用者さん一人ひとりの暮らしや気持ちに寄り添いながら、デイサービスや訪問介護、福祉用具の利用など、状況に合わせたケアプランと一緒に考えていきます。ご本人の希望はもちろん、ご家族の思いも大切にしながら、無理のない支援につなげることを心がけています。 高齢化が進む中、ご家族が遠方に暮らしているという方も少なくありません。そうした中で、地域の支え合いや福祉サービス、介護予防事業の活用は、今後ますます重要になつてきます。

介護保険申請やサービス利用には、一定の手続きが必要になりますが、「事前に知っておきたい」という段階からでもよいのでご相談ください。 私たちケアマネジャーが丁寧にご説明し、必要に応じて申請から利用までしっかりサポートします。一人で抱え込まず、気軽に地域包括支援センターや居宅介護支援事業所、役場福祉課までご相談ください。