



みんなで支えあう介護保険

H19.7

こういきれんどう

No. 14



体操して、お風呂に入って あ～、湯ったり 湯ったり!

「湯ったり温泉介護予防事業」(洋野町地域包括支援センター主催)が6月14日大谷温泉で行われていると聞きつけ、お邪魔しました。

この事業は、洋野町で、要介護等認定を受けていない特定高齢者を対象に、毎週木曜日に行われています。

センター職員が血圧を測定し、普段の状況やその日の体調を確認します。

この日は、お口の体操、「青い山脈」を歌いながらの踊り、椅子に座って重りを手や足に付け、リハビリ体操を約40分ほど行った後、皆さんお待ちかねの「温泉タイム」。さっぱりした後のお昼ご飯の味は格別。

参加者の一人は、「ここに来てみんなと会うのが楽しみです」と笑顔を広げていました。



※ 特定高齢者とは、今後要介護・要支援の状態となるおそれのある高齢者をいいます。