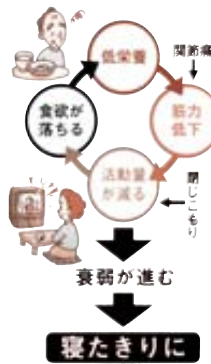


る、などの悪循環から、徐々に衰弱が進む危険性があります。とくに高齢期では、頭も体も使わなければ衰えていきがちです。風邪ではばらく寝込んだだけで、歩くのがつらくなることもよくあります。

しかし、ここで歩かないでいると、そのまま衰弱の悪循環に入ってしまう。



ささいに思われることが全身の健康に関係する代表的なものとして「歯」があります。歯がしっかりしているかどうかは、栄養がちゃんととれているか、体を動かすときに歯を食いしめるかなどに関係してきます。歯を守ることは、全身の健康を守ることです。

高齢期でも筋力は回復します

半年の運動で、5歳若返ります

高齢期でも筋力は回復します。年をとれば筋力は衰えるものと思いませんか？

最新の研究で分かったことは、高齢期でも鍛えれば、筋力は向上するということです。高齢期になって初めて運動する人でも運動を続ければ効果があり、体力の衰えている人ほど向上することが分かっています。

運動を始めるのに遅すぎることはありません。「自分は縁がないから」と思う人ほど積極的に取り組んでみましょう。



みんなで動けば、なご楽しい

市町村によって異なりますが、地域の運動施設等で行われている運動教室や筋力向上トレーニングなどに積極的に参加し

ましょう。

また、仲間と一緒にウォーキングや軽登山など、自分の好みに合うものを探して実行してみてください。

きっと、新しい世界が広がるはずです。

地域包括支援センターが介護予防の拠点となります

高齢者が住みなれた地域で、その人らしい生活を送るためには、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉、医療、権利擁護などさまざまな支援が、包括的・継続的に提供される必要があります。

そこで、高齢者の生活を支える総合機関として、また介護予防ケアマネジメントの拠点として、地域包括支援センターが設置されています。

また、要介護状態になる危険性が高いと判断された場合は、市町村が行う介護予防事業の介護予防プログラムや介護予防教室などを利用できます。

一般高齢者のための事業も行っていきますので、お住まいの市町村の地域包括支援センターにお問い合せください。

新たな介護施設オープン

管内初の小規模多機能型居宅介護施設

平成19年11月に久慈広域連合管内初の小規模多機能型居宅介護施設の「小規模多機能ホーム カッケ口」が洋野町中野地区にオープンしました。

小規模多機能ホーム カッケ口

住所 洋野町中野 5-62-8
TEL 0194-68-5420
FAX 0194-68-5170



小規模多機能型居宅介護施設とは？

心身の状態や本人の希望を踏まえ、「通い」を中心に、「訪問」「泊まり」を組み合わせ提供する在宅介護サービスです。

要支援・要介護の認定を受けている方が対象で、日常生活上のお世話や機能訓練を行うことにより、在宅での生活継続を支援するものです。

介護が必要になった高齢者が、住み慣れた家・地域での生活を継続することができるよう、利用者の状態や必要に応じて、「通い」を中心に「泊まり」「訪問」の3サービスを組み合わせ提供する在宅介護サービスです。

どんな人が利用できるの？

久慈広域連合管内に住む要支援・要介護の認定を受けている方。病状が安定している方で、集団生活が可能なお方。

どんなサービスが利用できるの？

◎通いサービス・送迎などによる通いにより、食事や入浴、排泄等の日常生活の世話や余暇活動・機能訓練などを行います。

◎訪問サービス・必要に応じてスタッフが利用者の自宅に出向き、身体介護や生活援助などの日常生活上の世話を行います。

◎泊まりサービス・夜間援助が必要な状態

の方や家族が外泊や介護休養をとりたい場合などにケアプランに基づいて宿泊することができます。

メリット

- ・「通い」「訪問」「泊まり」どのサービスを利用しても、いつも顔なじみのスタッフがケアしてくれる。
- ・少人数登録制のため、家庭的な雰囲気の中で、楽しく過ごせる。
- ・月額定額制のため、安心してサービスを利用できる。(他サービスを利用した場合を除く)

注意したい点

- ・訪問看護、訪問リハビリテーション、福祉用具貸与など以外の居宅サービスが受けられなくなる。
- ・ケアマネジャーが施設のケアマネジャーに変更になる。