

地域包括支援センターだより

「生き生き高齢期は介護予防から」

年を取っても、「いつまでも生き生きと暮らしたい」と思いませんか？

そのためには、病気を予防するだけでなく、老化のサインをできるだけ早く見つけて、適切に対応しなくてはなりません。定期的に心身の能力などをチェックして、介護予防が必要な老化のサインに気付くことが大切です。

市では、すこやか市民健診や他の機会に、65歳以上の方を対象に生活機能チェックができる問診を行っています。

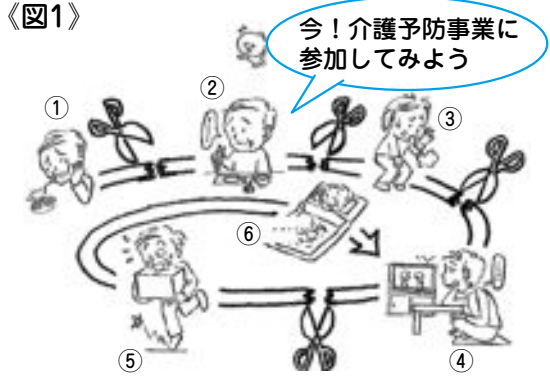
「自分はまだまだ元気」と思っている、ちよつとしたことから体が弱ってきてしまい、日常生活に手助けが必要な「要介護状態」になることがあります。



身の回りのことが自分でできる、または手助けが必要になっても最小限で済む状態であればよいように、今から介護予防を始めませんか。

悪循環を断ち切って生き生き暮らしましょう

歯の調子が悪い、食事が減った、などのささいなことでも、重度の介護状態になってしまうことがあります(図1)。



- 今！介護予防事業に参加してみよう
- ① 入れ歯の調子が悪い
 - ② 食べる量が減った
 - ③ 筋肉が弱り活動がしにくい
 - ④ 閉じこもりがちな生活になる
 - ⑤ 歩行など生活がしにくくなる
 - ⑥ 転倒・骨折をきっかけに寝たきり状態に

〈地域包括支援センター〉

相談窓口	担当地域(地区)	電話番号	FAX番号
豊岡地域包括支援センター	豊岡	24-2409	24-9088
城崎・竹野地域包括支援センター	城崎(港)	32-4599	32-2940
城崎・竹野地域包括支援センター(竹野分室)	竹野	47-1425	47-1878
日高地域包括支援センター	日高	42-0158	42-4731
出石・但東地域包括支援センター	出石	52-7015	52-5716
出石・但東地域包括支援センター(但東分室)	但東	54-0515	54-0182

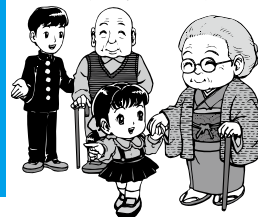
歯を治す、運動習慣をつける、人との交流の機会を増やすなどの行動で、図1の矢印のどこかにはさみを入れ、悪循環を断ち切りましょう。「もう年だから」「おっくうだな」となど思わず、小さな老化のサインに気付いた「今」が、介護予防に取り組む良い機会です。

あなたに合った介護予防事業を紹介しますので、各地域包括支援センターに、気軽に相談してください。

認知症に関することなり...

平均寿命の延伸で、85歳以上の4人に1人は認知症である、といわれています。

認知症が原因で、要介護・要支援状態になる高齢者も増加傾向にあります。



認知症予防講座

認知症を正しく理解し、自ら認知症の予防に取り組むことはもちろん、地域の中で認知症予防への関心が高まることを目的に開催します。

但東会場

- ▽日時 8月30日(金)午後1時30分～3時
- ▽場所 但東健康福祉センター(但東町出合)
- ▽定員 50人
- ▽申込期限 8月23日(金)

日高会場

- ▽日時 9月11日(水)午後2時～3時30分
- ▽場所 日高農村環境改善センター(日高町国分寺)
- ▽定員 80人
- ▽申込期限 9月6日(金)

共通事項

- ▽対象者 認知症予防に関心のある高齢者
- ▽内容 認知症の正しい理解と予防・早期発見
- ▽講師 医療法人社団 俊仁会 大植病院 中山隆人さん
- ▽申込方法 電話またはファックス(氏名、住所、電話番号をお知らせください)

認知症サポート医による認知症相談

- ▽日時 9月4日(水)午後1時30分～4時
- ▽場所 出石健康福祉センター(出石町福住)
- ▽内容 認知症・介護に関する相談など
- ▽認知症サポート医 医師 中治隆宏さん
- ▽申込方法 電話またはファックス(氏名、住所、電話番号をお知らせください)
- ▽申込期限 8月30日(金)午後5時

《申込み・問合せ》高年福祉課

地域包括支援センター
 ☎24-2409 FAX24-9088



くらしの情報

- 豊岡市役所 ☎23-1111
- 城崎支所 ☎32-0001
- 竹野支所 ☎47-1111
- 日高支所 ☎42-1111
- 出石支所 ☎52-3111
- 但東支所 ☎54-1000

期間

8月は電気使用安全月間

- ・たこ足配線はやめましょう。
- ・コンセントのプラグは定期的に掃除しましょう。
- ・コードの踏みつけはやめましょう。
- ・漏電遮断器とアースを取り付けましょう。
- ・災害時は、安全を確保して、ブレーカーを全て「切」にしてから避難しましょう。

催し

豊岡市震災総合防災訓練

日 8月31日(土)午前9時30分
 (正午)
 所 円山川運動公園(土舘)

内

- ・地元住民、自主防災組織による避難・誘導訓練・消火救助救出訓練など
- ・消防本部、消防団による消火救助訓練
- ・陸上自衛隊による救出活動訓練
- ・海上保安庁ヘリコプターによる救出訓練
- ・県防災ヘリコプターによる空中消火訓練など



他

- ・天候などにより、一部内容変更の可能性あり
- ・周辺地域にお住まいの皆さんには、サイレンやヘリコプターの音などで、早朝からご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。

コウノトリふれ愛コンサート

日 8月25日(日)午後5時30分
 所 コウノトリ文化館 多目的ホール(祥雲寺)

すくすく子育て支援者 交流研修会

日 9月13日(金)午後1時30分
 (3時30分)
 所 子育て総合センター 子育て学習室(大手町)

- 対 子育て支援に携わっている方、子育て支援に関心のある方、子育てグループや子育て団体に所属している方
- 内 リズム遊び、親子遊びなど
- 講 師 あそびうた作家 小倉げんきさん



ベビーマッサージ

日 9月4日(水)午前10時30分
 (11時30分)
 所 但東子育てセンター(但東町出合)

- 定 40人
- 申 期 8月28日(水)
- 申 子 育て総合センター ☎24-4604または各子育てセンター
- 問 こども育成課こども育成係 ☎29-0053
- 対 おおむね1歳までの乳児(3カ月以上)と保護者
- 内 ベビーマッサージ、親子の絆を深めるアロマテラピーの作用を学ぶ
- 講 師 アロマテラピーインストラクター 細川智子さん
- 定 15組
- 持 バスタオル1枚、フェイスタオル1枚
- 申 期 8月20日(火)
- 申 但東子育てセンター ☎21-9079