

高齢期の健康

◎ 介護予防事業

フレイル予防

フレイルとは、「加齢により心身が弱った状態」のことです。

市ホームページにフレイル予防について、情報を掲載しているので、確認してください。



健康推進員によるスクエアステップ体験会

スクエアステップとは、横幅100cm、奥行き250cmの面を25cm四方のマス目(スクエア)で区切ったマットを使用し、前進・後退・左右・斜め方向への連続移動を伴う(ステップを踏む)エクササイズです。

運動不足の解消はもちろん、考えながらステップを踏むことで脳と体を同時に使うことができます。「歩く脳トレ」とも言われており、介護予防にも効果があります。

対象 市内に在住する、おおむね65歳以上の人
※5人集まれば希望の会場へ講師が伺います。

内容 スクエアステップ体験(簡単な体力測定および介護予防ミニ講義)

場所 お近くの公民館や自宅など(応相談)

所要時間 約1時間



出前講座

対象 一般市民

内容 地域の集いの場に専門職が出向き、講話等を行います(応相談)。

・フレイルの予防について

(・口腔機能向上 ・栄養の改善 ・運動機能向上)
(・認知症の予防 ・骨粗しょう症の予防)

(広告)

パタカラ教室

対象 最近「つまづきやすくなった」、「固い物が食べにくくなった」、「疲れやすくなった」などの心身の機能低下を感じている65歳以上の人

内容 運動機能の向上を中心に口腔機能向上、栄養改善、認知症の予防について学ぶ総合型の教室

回数 全12回(週1回)
※日程は、保健センター(ハピネス)で案内しています。



まちリハ

(地域リハビリテーション活動支援事業)

対象 市内に在住する、おおむね60歳以上の10人以上で構成された団体、グループまたはサークル

内容 リハビリ専門職等を集いの場に派遣し、介護予防の知識の普及や技術的支援を行い、地域で継続して介護予防活動に取り組んでもらえるように、アドバイスや助言を行います。



・特別養護老人ホーム能登川園
・リハビリセンターあゆみ
・小規模特別養護老人ホームのとがわ
・小規模多機能型居宅介護しんぐう
・グループホームのと川
・グループホーム彩葉
・デイサービスセンターぱーるラシック
・ヘルパーステーションぱーるラボ
・小規模多機能型居宅介護ひばり
・グループホームはなのき
・ケアプラザセンターのとがわ
・能登川地域包括支援センター

地域貢献フィットネス「ぱーる運動クラブ」も実施中

〒521-1201 東近江市新宮町316-1 社会福祉法人 **真寿会**
TEL 0748-43-6355 <https://shiga-shinjyukai.or.jp/>

自分らしく生きていくこと。

ROKUSHINKAI
清水苑・ここの郷・きいと五個荘地域包括支援センター

社会福祉法人 **六心会**
東近江市五個荘川並町 268 番地
TEL 0748-48-5000
FAX 0748-48-6100
<https://www.rokushinkai.com>

公益社団法人滋賀県看護協会
在宅ケアセンター
みのり

看護師 ケアマネージャー 募集

住所: 東近江市八日市上之町1-39
☎0748-23-8654(代表)

- 訪問看護ステーション
看護師がご自宅に訪問します
- 居宅介護支援事業所
ケアマネージャーがご相談に応じます
- 療養通所介護事業所
少人数のデイサービスで療養者の方々に支援します