

# 坂ノ市地域包括支援センター通信

平成30年11・12月号発行 坂ノ市地域包括支援センター TEL 592-6686

## パワーアップ教室で元気を取り戻そう！

『大分市介護予防・生活支援サービス事業』、パワーアップ教室の紹介です。



**筋力や体力の低下が気になるけれど、まだまだ、元気でいたい65歳以上の方！**

パワーアップ教室は、リハビリの専門職、医療や保健の専門家が、生活に必要な運動等の実技指導を3ヶ月間、集中的に実施し、日常生活動作の改善を目指します。

対象者：坂ノ市にお住まいの65歳以上の方で、地域包括支援センターが実施する『基本チェックリスト』に該当する方。＊介護保険で要支援1・2の認定を受けている方も利用できます。

教室開催日：毎週木曜日 午前中の2時間程度（原則3ヶ月間のみ。）

場所：佐賀関公民館（自宅へ送迎があります。）

料金：利用者ご自身の負担は、500円/月です。



**ご希望の方は地域包括支援センターへご連絡下さい！**

坂ノ市地域包括支援センター TEL 592-6686

## インフルエンザを予防しよう！

### 1) 流行前のワクチン接種

10月よりインフルエンザワクチンの接種が開始となっています。発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効とされています。予防接種を受けてから抵抗力がつくまで2週間程度かかります。早めに、かかりつけ医などに相談しましょう。

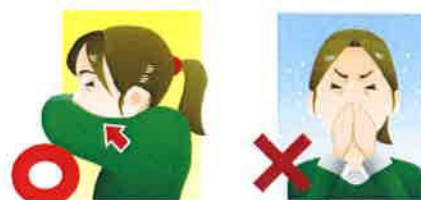
### 2) 咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみを他の人に向けてしないようにしましょう。

○マスクを着用して口や鼻を覆う。

○マスクが無い時はティッシュ・ハンカチで口や鼻を覆う。

○とっさの時は袖で口や鼻を覆う。



### 3) 外出後の手洗い

流水と石鹸での手洗いをしましょう。アルコール製剤による手指の消毒も有効です。

### 4) 適度な湿度の保持

適切な湿度（50～60%）を保つために加湿器も効果的です。

### 5) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力をつけるために、休養と栄養をとりましょう。

## 街の情報！



各種保険取扱い可能です。  
保険内の治療で1割負担は  
初診800円、2回目400円、  
3回目200円です。  
詳しくはお問い合わせ下さい。



ここ最近、整骨院の看板をよく見かけるようになりました。  
「腰が痛い…肩がこる…背中が曲がってきた…」等に悩んでいる  
方も多いと思います。  
今回、坂ノ市南に開院されている『さかのいち整骨院・はり灸院』  
の院長にお話しを伺いました。

—どんな時に相談ができますか？—

「高齢者に多く見られる腰痛や膝痛はもちろん、足がつるよう  
な症状まで、何でもご相談ください。」

—無料で送迎もあるということですが？—

「はい、無料で送迎をおこないます。送迎範囲は、坂ノ市近  
郊、迎えは前日までのご予約をお願いしています。送りは当日  
の16:30までです。まずは、お気軽にご連絡ください。」

—ありがとうございました—

さかのいち整骨院・はり灸院 TEL 574-7227 大分市坂ノ市南1-13-12

## 元気の秘訣！

里にお住まいの、小野トモさん(92歳)は、編み物や体操など、毎日意欲的に過ごしています。  
いつも笑顔の素敵な小野さんに、元気の秘訣を伺いました！



お孫さんに手のかからなくなった65歳の頃、公民館の編み物教室に参加したのが、編み物を始めたきっかけ。楽しみ、認知症予防にと毎日、編み物を続けています。「誰かしら毛糸を持って来てくれるから、最近、毛糸を買った覚えがない。」と小野さん。



デイサービスで運動に取り組みながら、毎日の散歩、  
10時、15時のテレビ体操も毎日続けています。  
楽しみを持って、体を動かして、笑顔でいること。  
小野さんの元気の秘訣、見習いたいですね！



11月の里中ふれあい文化展では小野さんの作品が展示  
される予定です。楽しみにしています！

ご協力、ありがとうございました。