王子包括支援センターたより

第1号

令和5年5月発行

家庭で続ける運動 足腰を鍛える バランス運動

給子座り立ち(ももの前側)

① 桐子にゆっくり座ったり 立ったりする ② 可能なら、桐子に座る直前 に立ち上がるか、桐子なしで行う

①大腿をできるだけ高く上げる②できれば、大腿を上げた ところでしばらく静止する

片足立ち(脚全体)

つま先立ち(かくらはぎ・アキレス翼)

①膝が曲がらないようにかかと を高く上げる ②かかとの上げ下げをゆっくり くり返す ※壁やイスのそ

キキトげ

運動の強さや回数について

歴 製がり強と 下回数に しいし りゆっくり動かし、筋肉を意識する ②止める時間は2~3秒、嬢れたら数秒 ③全部するなら1 セットずつでよい ④できるだけ毎日、少なくとも週2、3回

> 膝伸ばし(ももの前側) ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ 伸ばす

足踏み・膝上げ

片足立ち(脚全体)

①椅子の横に立ち、片手を 背もたれにそえる ②椅子と反対側の膝を上げて

① 椅子の後ろに立ち、両手で 背もたれをもつ ②かかとの上げ下げをゆっくり くり返す

つま先立ち(かくらはぎ・アキレス屋)

止める

伝び難くなります 歩きが元気になります

バランスが良くなります 歩くのが楽になります

転び難くなります 歩きが元気になります

コロナが少しずつおさまり、今年5月8日から 5類への変更となります。

マスク着用に関しては、3月13日から個人の判断を基本に着用となりました。

コロナ前の生活に戻りつつある中、

外出する機会も増えてくると思います。

健康でいるために、栄養や運動など

専門職がいる教室に行ってみたい等

ご希望がありましたら、包括支援センターへ お問い合わせください。

また、大分県のホームページでめじろん元気 体操が紹介されています。

せび、活用されてください。

大分市パワーアップ教室の紹介

最近足腰が弱く感じる、食欲がないなど

感じることがありませんか?

パワーアップ教室では、栄養や運動

お口の専門家による運動や講話が1回

2時間行います。

自分らしくいつまでも自宅で元気に暮らしていきませんか?

<u>王子圏域のパワーアップ事業所</u> 大分健生病院

毎週水曜日:14:00~16:00

対象者:事業対象者、要支援1,2の方と健康に不安がある方

内容:健康チェックや体力測定、運動や講話

費用:月500円

送迎:あり

測定、運動や講話

大分市のホームページにもパワーアップ教室の説明や様子の動画がありますので、是非ご活用ください。

R4.12月 王子圏域医療・介護連携会議



令和4年12月15日にコロナの渦の中、ZOOMにて王子圏域医療・介護連携会議が開催されました。「コロナ渦での連携を振り返って現場はどう変わるべきか」のテーマで2グループに分かれて 医療・介護の現場からそれぞれ支援の中での連携について話し合いをしました。 様々な意見があり、今後の連携に生かしていただければと思います。



R5.1月と3月に王子圏域会議支援専門員研修会実施

王子包括圏域の介護支援専門員が在籍する居宅介護支援事業所の方と 研修会を行いました。令和5年1月開催は、法務局の方に 自筆証書遺言書保管制度について研修をして頂き3月は複合的な 課題のある方の支援についての検討を行いました。 自筆証書遺言書についてのご相談や手続きに関してはお近くの 法務局にまずは予約が必要となりますのでよろしくお願いします。



参照:法務局ホームページより





王子圏域の介護、医療、サロン等のマップを 市のホームページに掲載しております。 どのようなサービス事業所があるのか各部門 マップにしておりますのでご活用下さい。 包括支援センターは高齢者の総合相談 介護保険の相談、権利擁護など相談窓口と なっております。

包括支援センターに来所の際は、まずはお電話 ください。

<mark>王子地域包括支援センター</mark>

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL: 097-544-1223

☆営業時間

月曜日~土曜日:午前8時半~午後5時半