

王子包括支援センターたより

第3号

令和7年4月発行

毎日暖かく春本番になりました。桜も咲き、外出するいい時期になりました。日中は暖かい日が続きますが、朝晩の寒暖差がありますので、体調には注意が必要です。気温も高い日がありますので、こまめに水分補給を行い、隠れ熱中症に気をつけていきましょう。



パワーアップ教室について

最近足腰が弱く感じる、食欲がないなど感じることはありませんか？
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を1回2時間行います。
お申込み・お問い合わせは包括支援センターまで。

対象者

- 要支援1・2の認定を受けている方
- 基本チェックリストで生活機能の低下が認められた方（事業対象者）

王子圏域パワーアップ事業所

①大分健生病院

場所：在宅総合センターすこやか1F

日時：水曜日 14：00～16：00

②カラダラボ フィジオ

場所：二又公民館

日時：水曜日 9：30～11：30



通所型サービスプログラム

プログラム	内容
運動機能向上プログラム	ストレッチング、バランス運動、機能的運動、体力向上運動等を組み合わせて実施します。毎回、めじろん元気アップ体操(大分県版介護予防体操)の4種類(ビッグ4)を行います。
口腔機能向上プログラム	基本チェックリストの口腔の3項目のうち、2項目以上に該当する利用者に対して、事前、事後アセスメントおよび個別指導を実施します。 例：口腔機能向上の必要性についての講義、口腔体操、唾液腺マッサージ、口腔清掃の指導等
栄養改善プログラム	BMI19未満、体重減少(6カ月間で2～3kg以上)の低栄養状態に該当する利用者およびBMI26以上の過体重に該当する利用者、その他必要と認められた者へアセスメントおよび個別指導を行います。 例：低栄養、高齢期に必要な栄養とバランス、食品の選び方、簡単な調理法の紹介等
その他プログラム	膝痛・腰痛予防、認知症予防、閉じこもり予防およびうつ予防に関する支援プログラム等を介護予防の観点から効果が認められると判断されるものを実施します。



令和6年10月・11月

地域のサロンに参加し、認知症について、口腔について講話をしました。

認知症については、症状や予防の方法などお話しを行い、啓発活動を行いました。

口腔については、県の歯科医師の先生による、口腔衛生について専門的な説明や毎日行う歯磨きの仕方などについて講話をしていただきました。



令和6年11月

第20回春日まつりに参加しました。

介護保険のことなど、地域の方が気になること相談などがありました。王子地域包括センターを知っていただくきっかけとなりました。



包括支援センターへ来所での相談の際は、一度包括支援センターにご連絡ください。

王子地域包括支援センター

〒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