大東地域包括支援センター新聞

vol.2

発行日　令和３年１２月１日
発行　大東地域包括支援センター

パワーアップ教室に行きませんか？

パワーアップ教室をご存じですか？躓きやすい、階段がつらい、食欲がないなど日常生活に支障が出てきた高齢者を対象に、運動・栄養・口腔の専門職が三か月間集中的に機能訓練や自己管理の指導を行い、生活機能を改善・向上させる教室です。コロナ禍でおうち時間が増えて体力の低下を感じている人にもお勧めの教室です。楽しみなことを続けられる、以前できていたことが再びできるようになる等の目標に向けて取り組みます。セルフケアの定着ができるように自宅での運動も指導してくれます。大東地域包括支援センターでは地域の皆さんの健康づくりのため、声掛けを強化中です。

大東校区では三か所の事業所が教室を実施しています。事業所ごとにそれぞれの特色があり、実施日時も異なりますので、詳しくは大東地域包括支援センターまでお問い合わせください。

感染対策をしましょう

寒くなり、空気が乾燥してくるとウイルスの活動が活発になります。新型コロナウイルスの第６波も懸念されていますが、今年はインフルエンザの流行も予想されています。今まで通りマスクの着用、手洗いうがい、換気、加湿等をして感染対策を徹底しましょう。大東地域包括支援センターでも換気や加湿、相談スペースの消毒等を行って感染対策を行っています。

大東地域包括支援センター
大分市大字松岡5461番地の1
☎ モンベル安達103号
097－528-7660