

# 坂ノ市地域包括支援センター通信

平成 30 年 5 月号

発行 坂ノ市地域包括支援センター TEL592-6686

## 新年度がスタートしました！

吹き抜ける風が心地よく感じる季節になりました。

今年度も、引き続き、坂ノ市地域包括支援センターを担うことになりました。どうぞ、よろしくお願いいたします。

4月より、介護保険制度の改正がおこなわれ、今後、ますます「住み慣れた地域で元気に暮らす」ことが求められます。当センターでも、皆さまに元気に過ごしていただく、楽しい提案をまいりますので、今後とも、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

## 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。



「つまずきやすくなった」「立ち上がりが難しい」「階段を登るのに苦労する」「ムセやすい」「体重が減った（増えた）」などはありませんか？

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。週1回の教室での実技、月1回の訪問指導が利用できます。

対象者：大分市にお住まいの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ヶ月間のみ利用です。）

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。



平成29年度は坂ノ市圏域より、29名の方が参加されました。終了後も、それぞれの目標達成に向けて、取組みを継続されています。「興味がある」「詳しく聞いてみたい」などありましたら、坂ノ市地域包括支援センターまで、お気軽にお問合せ下さい。

# 地域包括支援センター紹介



センター長 社会福祉士  
原口 和之  
主任介護支援専門員  
大垣 千穂  
社会福祉士  
加藤 圭一  
保健師  
児玉 あゆみ  
介護支援専門員  
平山 寿枝  
よろしく願いいたします。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域のなじみの関係の中で、生活し続けることができるよう、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援しています。秘密厳守で、相談は無料でできます。

## 6月4日～10日は歯の衛生週間です！

大分市保健所では、毎年6月に「高齢者のよい歯のコンクール」を開催しています。

80歳以上で、自分の歯を20本以上保持している方はエントリーできます。

健康に元気に年齢を重ねていくために、歯の健康は欠かせません。

このコンクールにエントリーされた、安藤貞子様（84歳 屋山在住）にお話しを伺いました。



—ご自身の歯は現在？—

「30本あります。1本だけ差し歯で親不知を1本抜きました。」

—歯の健康のために、日頃から気をつけておられることがありますか？—

「以前は半年に1回歯石取りに行っていました。今でも1年に1回は歯石取りに行きます。あとは、歯ブラシ以外に歯間ブラシも使って、歯の手入れをしています。」

—歯の手入れ以外で気をつけておられることがありますか？—

「子どもの時から小魚を骨も全部食べていました。昔はおやつも固い物だった。そのせいか、妹達も歯は、ほとんど残っています。父親も85歳で亡くなりましたが、歯は全て残っていました。」

—食生活も影響しているのですね。—

「『まごたちわやさしいく』を心がけています。自分で作った野菜、新鮮な野菜を食べること、海藻類を食べるようにして、極力料理を作るようにしています。」

貴重なお話、ありがとうございました。

くだもの  
いも  
しいたけ(きのこ類)  
さかな  
やさしい  
わかめ(海藻類)  
ちいず  
たまご  
ごま  
まめ