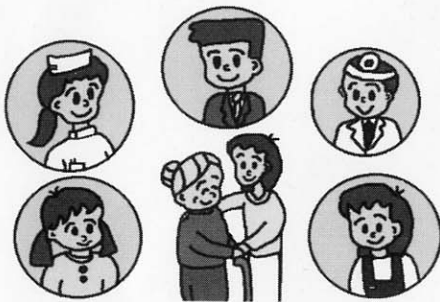


# 地域包括支援センターを開設

住み慣れたこの町で、いつまでも元気に暮らせる生活づくりを応援します



高齢者の保健、福祉や在宅介護などの総合相談窓口として設置されていた「滝上町在宅介護支援センター」に代わり、平成19年4月から、高齢者が地域で自立した生活を支援するために「滝上町地域包括支援センター」を役場1階保健福祉課に開設しました。  
在宅介護支援センターの事業は地域包括支援センターが引き継ぎ、相談窓口機能を継続します。

◎地域包括支援センターってなあに？

◆高齢者が住み慣れた町で安心して生活していけるように、保健・福祉・医療・介護などのさまざまな面から、「介護予防」のお手伝いをします。

◎具体的な地域包括支援センターの仕事を教えて？

◆高齢者やその家族、近隣に暮らす方などの介護・福祉などについて相談・支援を行います。

◆介護予防のためのサービス計画を作成します。

要介護認定で要支援1・2と判定された方や介護が必要となるおそれの高い方の介護予防サービス計画を一緒に作成し、介護予防サービスが利用できるようにお手伝いします。

◆高齢者の権利を守ります。高齢者に対する虐待の防止、早期発見のための事業や判断能力が不十分な高齢者の方のための成年後見制度の利用について支援します。

◆さまざまな方面からみなさんを支えます。  
高齢者にとってより暮らしやすい地域にするため、医療・福祉関係者との連携づくりを進めます。また、要介護のみなさんを支えるケアマネジャーの支援をします。

◎誰が相談のってくれるの？

◆主任ケアマネジャー、保健師が地域で暮らすみなさんのご相談をお受けします。



## ◇問い合わせ先

滝上町地域包括支援センター（滝上町役場保健福祉課内）

☎29-2111（内線39）・☎29-2880（直通）

※地域包括支援センターの開設に伴い、滝上町在宅介護支援センターは平成19年3月末で業務を終了いたします。

えつこ先生発!

# ハツラツ人生の旅

2年目のシャキット体操も終わりを迎え、いよいよ3年目に突入します。

2年目のシャキット体操を振り返ると、新規参加38名の増加、ラジオ番組での紹介、滝上小学校の体験授業、他町からの事業見学と宣伝の効果があり、たくさんの方にシャキット体操の存在を知ってもらうことができました。

ロコミの力は大きいもので、この2年間シャキット体操を利用された方は延べ1,272人にもなります。

さて、3年目のシャキット体操はたくさんの方に来ていただきたいのはもちろん、多くの方に体操の習慣をつけてもらえるよう、先生と工夫していきたいと思っています。

新たに参加される方、新しい体操を覚えようという方、是非ご参加ください。

## やってみよう!家で続ける毎日体操

~筋力アップで内臓脂肪燃焼を!!~

\*\*\* 春にスッキリ!!シェイプアップ体操 \*\*\*

5分で行える!!

### 1. 肩関節の動きをよくするリハビリ体操

椅子に座り、両手を伸ばした状態でボールやクッションを持ちます。

肩関節を大きく動かすように両腕を交差します。肩から腕にかけての筋肉が伸びることを意識しながら行いましょう。

肩関節の可動域を大きくするリハビリ体操をして肩関節と筋肉のケアをしましょう。

左右交互に10回行いましょう。



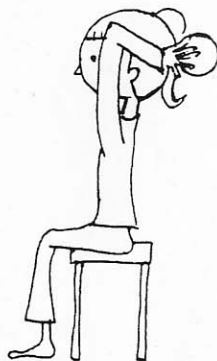
### 2. 二の腕シェイプアップ体操

椅子に座り、両手を上に伸ばしボールを持ちます。

肘を真上に向くように意識しながら曲げ、ボールを頭の後ろに移動させます。

日頃、あまり使わない筋肉のため体操をすると重だるくなってきますが、二の腕をスッキリさせる効果があります。

5回を1セットとして3回繰り返しましょう。



この1年の健康づくりはシャキット体操で!!

毎月最終水曜日 4月25日、5月30日、6月27日 午前9:45~11:15

スポーツセンター柔剣道室にて実施。初めて参加される方は健康推進係までご連絡ください。

※4月は体力測定実施予定のため9:15までにお越しください。

新たに  
シャキット第3弾  
始まります!!