

地域包括支援センターNEWS

介護予防に取り組んでみませんか？

生活機能に関するアンケート調査結果報告書について

今年度65歳以上になられる方(要支援・要介護者を除く)を対象に、「生活機能に関するアンケート調査」を実施しました。その結果、運動機能・栄養状態・口腔機能など日常生活に必要な生活機能の低下が心配される方に、結果報告書を7月上旬に送付いたします。

いつまでも元気で長生きするためには、生活機能低下のサインに早く気づき、毎日の生活の中で介護予防を実践していくことが大切です。

介護予防事業の紹介

★運動器機能向上教室

転倒予防や運動器の維持・向上を目的とした教室です。
(ストレッチ体操・器具を使用した筋力トレーニングなど)

★認知症予防教室

楽しく笑いながら脳を活性化するための教室です。
(ゲーム・歌・楽しいおしゃべりなど)

地域包括支援センターでは、今回の結果に基づいて、介護予防事業への参加が必要と思われる方に、事業参加のご案内をさせていただきます。この機会にぜひご参加ください。

また、アンケート調査時には、生活機能の低下が見られず、今回、結果報告書が送られてきていない方も、その後状態が変化し生活機能の低下が心配される方は、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。

★栄養改善・口腔機能向上教室

噛む力が弱くなると、しゃくに使われる筋力や飲み込む力が衰え、その結果食べる量が減ったり、食べものが偏るなど低栄養の状態となり、免疫力の低下や寝たきりを招く恐れがあります。これらを予防するための教室です。

【問い合わせ先】 伯耆地域包括支援センター(健康対策課生活相談室内) ☎68-4632

こちらから学校支援地域本部

町民みんなで支える学校 みんなで育てる伯耆町の子ども

伯耆町が、学校支援地域本部事業を立ち上げて4年目。今年度も各学校で学習支援・環境整備・登下校の安全確保などに、ボランティア活動が展開されています。

ボランティアの皆さんの協力により、年々地域の特色ある幅広い活動が多く展開されており、学校と地域の結びつきも強くなってきました。これからも、ボランティア活動により、子どもたちの健全

な育成に貢献していけるよう、学校支援コーディネーターは活動していきます。

あなたも「できるとき」に「できること」で学校の【応援団】になつてみませんか？ 申込用紙は、各学校・教育委員会事務局にあります。皆様のご加入をお待ちしております。



地域コーディネーター 福田 明真(上段左)

学校支援コーディネーター

(上段左から)

溝口小学校 福田 明真
岸本中学校 青砥 正文
日光小学校 米田 述史

(右写真)

八郷小学校 松影 悠

(下段左から)

二部小学校 吉川 明秀
岸本小学校 本田 典子
溝口中学校 濱田 真代

【問い合わせ先】 教育委員会事務局 生涯学習室 ☎62-0712