

長寿ワールド



高齢者や介護保険に関する情報をお知らせします

☎長寿支援課 長寿生活班 ☎30-0234

鹿角市見守り電話等 導入事業

「見守り電話」とは、高齢者の非常時における緊急通知、安否確認などを離れて暮らすご家族や登録先にお知らせする電話機などの機器のことです。

在宅で生活している高齢者の見守りや緊急時の対応を充実させるため、在宅で生活する高齢者が「見守り電話」を購入する際に、その購入費用の一部を市が助成します。

◆対象者

- ・65歳以上の高齢者のみで暮らしている世帯の方（身体障害者手帳、療育手帳または精神保健福祉手帳を所持している在宅で暮らす65歳未満の方を含む）。
- ・過去に鹿角市緊急通報システム事業を利用していた方

◆助成額

- ① 申請日から1年以内に鹿角市緊急通報システムを利用していた方：2万円
- ② ①以外の方：1万5千円

◆申請場所 長寿支援課（福祉保健センター内）

◆必要なもの 認め印

詳しくはお問い合わせください。

☎ 長寿支援課 長寿生活班

☎30-0234



家族介護者交流会

介護者同士の交流や情報交換を通じて、介護者自身の健康づくりや心身のリフレッシュを図ります。

在宅で介護をしている方はどなたでも参加できます。

◆日時 10月18日（木）10時～12時

◆場所 八幡平市民センター
2階 研修室

◆内容

- ① 「介護者の健康管理とリフレッシュ」をテーマとした健康の講話や体操、介護経験者との情報交換
- ② 心を癒す効果を持つパステルアート体験



☎ 鹿角市社会福祉協議会

☎23-2165

シルバーリハビリ体操で介護予防

～高齢化なんか恐くない。地域みんなで取り組もう～



日本の超高齢社会を乗り越えていくためには、住民同士で支えていく地域づくりが求められています。

その一環として市では「健康寿命県内一」を目標に掲げ、昨年度から「シルバーリハビリ体操指導士養成事業」を開始しました。

これは、シルバーリハビリ体操を覚えてもらうだけではなく、それを地域に広めていく人材を育てていく取り組みです。現在までに66名の指導士が誕生し、「ハビリスの会」を結成して、体操教室や出前講座、敬老会などで活躍されています。



シルバーリハビリ体操 3級指導士がモデルを務めた敬老会



敬老会では参加者全員でシルバーリハビリ体操を行いました。

シルバーリハビリ体操は、もともと脳卒中片麻痺の人のために考えられた体操で、一つ一つの体操はとても簡単で、「いつでも、どこでも、ひとりでも」できるように組み立てられていることが大きな特徴です。最大の目的は、関節の可動域を元気なうちから最期の最期までしっかりと維持させることです。

シルバーリハビリ体操指導士と地域住民が丸となって、共助活動の輪を広げ、介護予防に努めていきたいと思います。

今月のシルリハ体操教室

日にち	時間	場所
4日（木）	13時30分～	福祉保健センター
11日（木）		八幡平市民センター
18日（木）		尾去沢市民センター
23日（木）		十和田市民センター

今年最後のシルバーリハビリ体操指導士3級養成講習会が10月25日（木）から始まります。お申し込みはまだまだ間に合いますので、ぜひご参加ください。
☎ 地域包括支援センター ☎30-0103

腰痛予防編②

「膝抱え」モデル：シルバーリハビリ体操 3級指導士 木村 智子さん



●仰向けになります。



- 片方の膝を両手で抱きかかえ、ゆっくりとおなかに引き寄せます。
- 呼吸は楽にして、15秒から20秒そのままの姿勢を保持します。
- 反対側も同様に行います。



Point

- ・抱きかかえた方の膝が痛い時は、太ももの裏側から抱え込みましょう。
- ・抱きかかえた方の足の付け根が痛い時は、伸ばした方の膝を少し曲げましょう。

今月のいきいき学級

高齢者の健康づくり・いきがづくりなど介護予防活動の一環として開催しています。ぜひご参加ください。申し込みは各会場をお願いします。

日にち	時間	場所	内容	講師
4日（木）	13時～15時	大湯温泉保養センター 湯都里 ☎37-3188	エコたわし作り	湯都里職員
12日（金）	10時～11時30分	高齢者センター（福祉プラザ）☎23-8480	草木染め	安部 テル子 氏
19日（金）	13時30分～15時	尾去沢デイサービスセンター ☎23-2770		

今月の介護保険制度説明会

65歳を迎える方を対象に毎月開催しています。制度に興味がある方でも参加できますので、お気軽にお越しください。

◆日時 10月19日（金）
10時～11時
◆場所 福祉保健センター

☎ 長寿支援課 長寿生活班
☎30-0234