



市民主体の介護予防 シルバーリハビリ体操

本市の高齢化率は37%を超え、全国平均の27%と比較して、非常に高い水準で推移しています。この高齢化社会をどのように乗り越えるか、とりわけ介護予防をどのように進めていくかは大変重要な課題です。

そこで、市民の皆さんが自ら実践し、伝えあうことができるシルバーリハビリ体操の普及を進めます。

また、指導士の養成講習会を開催し、伝えることができる人を増やして、市民が主体となって行う介護予防を支援していきます。

シルバーリハビリ体操とは？

道具を使わず「寝ていても」「椅子でも」「立っていても」どのような姿勢でも、誰にでもできるのが特徴です。

運動は目的を意識して行う事が重要ですが、この体操はこの筋肉を使い、どの関節を動かしているのかがはっきりとわかります。

関節の動く範囲を広げたり、筋力をつけたりすることで、生活動作が楽になる、肩・腰・膝痛を予防できるなどの効果が期待できます。



肩の動きを良くする基本的な体操。肩を痛めないようにする手の向きがポイント。

シルバーリハビリ体操指導士養成講習会を開催します

シルバーリハビリ体操指導士は、シルバーリハビリ体操を地域の皆さんに広める活動を行います。

普及の中心となる指導士を増やすため、指導士の養成講習会を開催します。

介護予防やリハビリテーションの考えに基づいた体操の正しい知識を学び、お互いに伝えあい、実践して、共に住みよい地域社会をつくっていきましょう。

受講対象者

・おおむね60歳以上の方
・6日間の全日程を受講できる方

・受講後、地域で体操普及のボランティア活動ができる方を学びます。

持ち物 筆記用具、運動できる服装、昼食、飲み物
※11月コースは内ズックをお持ちください。

認知症カフェを ご利用ください

認知症カフェとは？

認知症の方やその家族、地域の方、医療や介護に携わる方など誰もが気軽に集い語り合う場所です。人や地域、社会とつながり、お互いに理解し合い、いつでも自分の思いを話せて安心できる場所を目指します。

カフェでは、本人や家族が専門の支援員に日常生活や介護の悩みを相談したり、セミナーを受講したりと、認知症についていろいろ学ぶことができます。

市では認知症カフェの活動を促進するため、認知症カフェ運営補助金を設け支援しており、今年度は3団体に交付決定しました。



認知症カフェ運営補助金 交付団体

ユニバーサルカフェ湯都里

- ❖場所 十和田大湯字桂ノ沢1番地3「鹿角市大湯温泉保養センター」内
- ❖開催日時 毎月第3火曜日 13時～16時
- ❖参加費 200円
- ❖連絡先 ☎37-3188

まちっこカフェ

- ❖場所 花輪字上花輪139番地1多世代交流スペース「まちっこ」内
- ❖開催日時 毎月第1土曜日 9時30分～12時30分
- ❖参加料 無料
- ❖連絡先 ☎22-4080(当日)☎23-7755

ほっとな茶屋 月山の郷

- ❖場所 十和田毛馬内字毛馬内59番地1介護老人福祉施設「月山の郷」内
- ❖開催日時 毎月第3日曜日 9時30分～12時30分
- ❖参加費 無料
- ❖連絡先 ☎25-8022、25-8066

住んでいる地域にかかわらず、どのカフェにも参加できます。お気軽にご利用ください。



☎鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

介護保険制度説明会

65歳を迎える方を対象に、毎月説明会を開催しています。対象者以外の方で制度に興味のある方も参加できますのでお気軽にお越しください。

日時 6月20日(木)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

介護相談

介護の困りごと、悩み事を相談員が伺います。相談は無料です。

ご利用しやすい日時、会場の相談会にお越しください。

1回目 日時 6月10日(土)13時～15時
場所 けまなほ福祉コミュニティエリア内 どもっこ
2回目 日時 6月24日(土)13時～15時
場所 福祉保健センター

☎鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

受講料 無料

申込方法

各地域包括支援センターおよび各支所に備え付けの「受講申込書」に必要事項を記載の上、提出してください。

☎鹿角市地域包括支援センター ☎30-0103

講習会日程

開催日		場所	申込締切
7月コース	7月4日(木)、6日(金)、13日(金)、18日(金)、24日(金)、31日(金)	福祉保健センター	6月16日(金)
9月コース	9月4日(木)、7日(金)、11日(金)、14日(金)、19日(金)、28日(金)		8月16日(金)
11月コース	11月2日(金)、6日(金)、9日(金)、13日(金)、16日(金)、20日(金)	交流センター	10月16日(金)

※講習会の開催時間は10時～16時となります。