

介護予防は元気の源

―元気でイキイキとした生活のために―

「介護予防」とは、いつまでもイキイキと自分らしく生きること、それを実現するための手立てです。病気の予防と同じように、要介護状態になることも、老化のサインをいち早く発見し、適切な対策を行うことによって予防ができます。元気なうちから、介護予防に取り組むことが、3年後・5年後の元気な自分へつながります。イキイキとした生活を続けるために、介護予防事業に参加してみませんか。参加費は無料です。

介護予防一般高齢者施策

らくやまふれあいの丘」での開催を予定しています。詳しい日程や募集期間は、広報10月号でお知らせします。

◆生き生きクラブ

65歳以上の住民の方を対象に、シルバリーハビリ体操指導士が介護予防のために考えられた『いきいきヘルス体操』や『いきいきヘルスいっぽつ体操』を行っています。いすに座ってできる体操など、体力に自信のない方でも気軽にできる体操です。

現在は、小絹コミュニティセンターで実施しており、多くの方が参加しています。常時、見学もできます。12月からは、「き

◆知って納得

やって満足

お手軽「出前講座」

いつも集まる仲間、地域の仲間とこれからも、一緒に元気に過ごすために、仲間と一緒に体操や認知症予防などの介護予防を取り組みませんか？

複数人の団体(高齢クラブ・サロン・サークルなど)を対象に、集会所へスタッフが直接お伺いします。内容や講義時間は、ご相談に応じます。



ご興味のある方は、まずはご連絡ください。

介護予防特定高齢者施策

◆長・楽・部

(ちよつくらぶ)

介護予防スクリーニング検診を受診され、生活機能低下(運動・口腔・栄養)が見られた方に、必要な介護予防プランを作成し、改善するためのアドバイスを数回にわたり専門スタッフがを行います。

実施内容は、シルバリーハビリ体操指導士による体操や歯科衛生士・理学療法士による個別相談、認知症予防ドリルなどを実施します。

今回は、12月に実施を予定しています。

◆お口のパトロール隊

介護予防スクリーニング検診を受診され、生活機能低下(口腔)が見られた方に、ご自宅に訪問して、介護予防プランを作成し、歯科衛生士がわかりやすく口腔機能の改善のアドバイスを実施します。

◆問い合わせ先

伊奈庁舎介護福祉課
☎ 58-21111
(内線1172)

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザは、通常の風邪に比べて全身症状が強く、気管支炎や肺炎などを合併しやすい病気で、特に高齢者や慢性疾患をお持ちの方がかかった場合、重症化する確立が高くなります。流行前に予防接種を受けることが最も有効な予防法です。

【対象者】つくばみらい市に住民登録してある方で

- ① 65歳以上の方
- ② 60～64歳の方であって心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方(各障害について身体障害者手帳1級及び2級所持者)

【接種期間】10月1日(水)～平成21年1月31日(土)
【公費負担額】2千円まで
【接種回数】1回(2回目以降は、全額自己負担となります)
【接種場所】茨城県広域予防接種協力医療機関

*事前に広域予防接種協力医療機関かどうか確認してください。
*施設に入所されている方、病院に入院されている方で、県の医療機関で接種を希望される方は、事前に健康増進課へお問い合わせください。

※対象者には9月末までにご案内を送ります。

◆問い合わせ先

健康増進課(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-21100