



☎ (511) 7223

申込・詳細 健康・子ども課
やか推進係

健康づくり交流会

健康づくりに関する講演会などを行います。

▽内容 講演「楽しく歌って健康づくり～楽しく歌って踊って 健康カラオケ～」
▽講師 日本音楽健康協会音楽健康指導士。

▽日時 3月5日(木)10時～11時15分(受け付けは9時40分から)。

▽会場 中央区民センター2階区民ホール(南2西10)。

▽対象 区内在住の方。

▽定員・費用 150人・無料。

▽持ち物 上履き。

▽申込 2月16日(月)～27日(金)の9時～17時(土・日曜を除く)に電話で(ファクス不可)。
先着順。

健康長寿を目指そう

【第3回】地域包括支援センターを知ろう！

こんにちは！介護予防をテーマとした連載「健康長寿を目指そう」。最終回は、「地域包括支援センターを知ろう！」です。

◆地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

地域包括支援センターには、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員がおり、介護予防の取り組みをはじめ、介護保険における介護予防プランの作成、悪質な訪問販売や高齢者虐待についてのご相談など、高齢者の介護や福祉についての総合的な相談支援を行っています。

◆介護予防は2種類あります

超高齢社会への対策として今、私たちができることが介護予防です。連載第2回(11月号)でご紹介した、介護予防センターで実施する「すこやか倶楽部」は、元気な高齢者が取り組む一次予防の介護予防事業でした。これに対して、近い将来、要支援・要介護状態になる恐れのある方が取り組むのが、二次予防事業になります。

◆「二次予防事業」って

具体的にどんなもの？
二次予防事業には、運動、口腔、栄養のプログラムがあり、地域包括支援センターが窓口となり、連載第1回(8月号)でご紹介した「生活機能チェックリスト」で生活機能低下が「ある」と判定された方が利用できるものです。

例えば、運動のプログラム(右写真)については、中央区の場合、健康づくりセンターと老人福祉センターが会場になっており、少人数のグループごとに、ストレッチの他、ゴムやマシンなどを使った集中的なトレーニングを90分間行っています。



▲無理なく運動して介護予防！

参加者からは、「徐々に体の動きが良くなってきた」「指導員が丁寧に質問に答え

てくれる」「みんなの個性が見えて楽しく運動できる」と大好評です。

◆地域包括支援センターを

利用しよう
中央区には札幌市から委託された地域包括支援センターが3カ所あります(左表)。

お住まいの地区の地域包括支援センターに連絡し、自身の介護予防について相談してみたいかがでしょうか。

(詳細) 保健福祉課保健支援係
☎ (205) 3305

地区	センター名・所在地	電話番号
東・苗穂・豊水・東北・桑園・大通公園・西・西創成	中央区第1地域包括支援センター(南2西10)	☎209-2939
宮の森・円山・南円山	中央区第2地域包括支援センター(旭ヶ丘5)	☎520-3668
山鼻・幌西・曙	中央区第3地域包括支援センター(南17西8)	☎205-0537

除雪による事故ゼロの願い。作業中の除雪車には近寄らないようにご注意ください！

広告