

# クラブコングの介護予防教室が長岡京市の広報12月号に掲載されました。

特集

## 高齢期を支える人



掲載内容は、11月19日時点の情報です。内容は変更される場合があります。

特集	いつまでも元気にこの地域で 高齢期の健康を支える人たち	10	今年の冬は大河に染まる
6-7	秋の叙勲、文化賞・スポーツ賞	11	長岡京NOW
8	新型コロナウイルス関連情報	12-23	情報インデックス/ あなたのコーナー / はぐくみひろば
9	市職員の人事・給与のあらまし	24	ひと・まち拓く 特別編

<写真>  
年を重ねても、住み慣れた家と地域で元気に暮らしてほしい。高齢期の生活を支え、介護予防に取り組む人取材しました。詳しくは2ページへ。



### 介護予防・生活支援サービス (通所型サービスC)

### 健康を維持するために、正しい知識と運動習慣で予防を 代表取締役 松本 整さん

高齢者の元気が地域をつくる。そう思って、平成21年から介護予防教室を続けてきました。人間は向上心をなくすと一気に崩れてしまうので、調子が悪くならないように、筋力トレーニングのほか医学的な知識や心の持ち方なども紹介しています。

フレイルを予防するには、人とのつながり・家族とのつながりが何よりのエネルギーになります。高齢者だけが気を付けるのではなく、みんなで支えていくことが大切だと思います。

要支援認定を受けた高齢者などを対象とした通所型のサービス。栄養改善・口腔機能向上のプログラムなどを行います。デイサービスと保健・医療の専門職が生活機能を改善するために、運動器の機能向上・は異なり、3か月の短期間にプログラムが達成されることが特徴です。



取材協力：クラブコング

### サービス利用者の声 (通所型サービスC)

### 運動不足を感じていたとき、地域包括支援センターから電話があったんです

前はスイミングに通っていたんですが、やめてしまって…それでも、お友達と遊びに行ったりして楽しく過ごしていました。でもやっぱり活動が少なくなってきた、運動不足が気

になるように。そんなときに、支援センターの職員さんから電話があったんです。相談してみたら、いろいろと説明してくれて、サービスの対象になることが分かったんです。



機能改善プログラムを受講する折坂 和子さん

### 外に出ることで人間関係ができる そのためにも、健康維持が大切です

結婚を機に、約50年長岡京市で暮らしています。市の規模や人口がちょうど良く、人がつながっている感じがいいなと思っています。顔の見える距離とか、知り合いの知り合いは知り合いだったみたい。途中で、耳が不自由になったり

もしたんですが、要約筆記などを利用しながら、いろいろな場所に行くようにしています。参加してみることで、人間関係ができて、人生が豊かになっていくんだと感じました。ずっと健康で暮らしていきたいと思っています。



自宅でお花の手入れを楽しむ折坂さん

### フレイルチェック こんなことはありませんか？

- 外出の機会が減り、家で過ごすことが多い
- 食事の量が減り、体重が減ってきた
- 以前は楽にできたことが、おっくうに感じる

● 体や心の衰えは、何歳からでも改善することができます。やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイルを予防しましょう。不安なことは、地域包括支援センターに相談してください。

生活のこと、ご不安なこと、頼ってください

## 地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で生活を送れるように、介護や福祉・健康・医療面の支援を行っています。高齢者の相談窓口として、市役所のほか、主任ケアマネジャーや保健師・社会福祉士などの専門職が連携して、高齢者の生活をサポートしています。

市内に4か所の拠点があります。体や生活に不安なことがあれば、右記のセンターに連絡してください。

### あなたの近くの相談窓口

おおむね長中校区にお住まいの人  
▶ 東地域包括支援センター  
バンビオ 2階総合生活支援センター内  
☎963-5508 FAX958-6909

おおむね長二中校区にお住まいの人  
▶ 北地域包括支援センター (特養) 旭が丘ホーム内  
☎955-9007 FAX955-4232

おおむね長三中校区にお住まいの人  
▶ 南地域包括支援センター 老人保健施設アゼリアガーデン内  
☎957-1119 FAX957-1130

おおむね長四中校区にお住まいの人  
▶ 西地域包括支援センター (特養) 竹の里ホーム内  
☎323-7889 FAX951-2211

民生児童委員  
社会福祉課 地域福祉・労政係  
☎955-9516 FAX951-7739