

竜崎温泉温水プール指導日（1月21日～2月20日）

実施日	
1月	22日(火)、23日(水)、24日(木)、25日(金)、29日(火)、30日(水)、31日(木)
2月	1日(金)、5日(火)、6日(水)、7日(木)、8日(金)、13日(水)、14日(木)、15日(金)、19日(火)、20日(水)

※指導時間は午前10時～午後3時30分です。

実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ 介護保険課 介護予防班 ☎0820(77)5530

竜崎温泉温水プール

町では、健康づくりや介護予防を目的に水中運動の指導を行っています。
水中での運動は、腰や膝など関節への負担が少なく、水の浮力、抵抗、水圧などを利用しながら、効率よく運動す

ることができません。

指導日には、水中でのウォーキングや体操などの方法を個別に指導しますので、はじめての方も安心して利用することができます。
温水プールで、楽しくからだを動かしてみませんか。

特設人権相談所

- ◆日時 2月4日(月) 午前9時30分～正午
- ◆場所 久賀総合センター
- ◆相談内容 人権問題、土地、家屋、金銭貸借、離婚などの生活上の心配事
- ◆相談員 人権擁護委員
- ◆問い合わせ 福祉課 ☎0820(77)5505

お詫びと訂正

広報すおう大島12月号(No.99)で掲載した町の話題「アジア・太平洋賞特別賞受賞」で誤りがありました。

正 「茅原郁生さん」

誤 「茅原郁夫さん」

お詫びして訂正します。



「目標を持って生活しましょう」

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え皆さんいかがお過ごしでしょうか。

介護保険課では、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らせるよう、65歳以上の方を対象に「介護予防事業」に取り組んでいます。その一つとして、日々の生活を維持していくために必要な機能（生活機能）が衰えていないかを早期に発見するための質問票「基本チェックリスト」を介護認定を受けていない方に提出していただきました。チェックリストでは、「運動」「口腔」「栄養」「閉じこもり」「認知」「うつ」の6つの項目から、生活機能の低下がないかをみています。

結果をみると、本町は、運動機能や認知機能の低下がみられる方の割合が多く、また1つだけではなく、2つ以上の機能低下が見られる方も多いようです。機能低下の項目が多いほど要介護状態となるおそれが高くなり、予防が大切になってきます。

周防大島町保健師
地田 幸代
(介護保険課 地域包括支援センター)

機能低下がみられる方には結果を通知するとともに、状況により保健師等が訪問や電話で生活状況を確認しながら、その方に必要な介護予防事業を紹介したり今後の取り組みを一緒に考えています。多くの方が「ここでずっと暮らしたい。子供に迷惑をかけたくない。認知症になりたくない。」等の思いを持っておられます。そのためにはどうしたらよいのか、機能低下の部分に着目しながら、「県外の子供の家に遊びに行く」「旅行に行く」「日記を書く」等のその人にあつた目標や具体策を一緒に考えています。

どうしても年齢を重ねると体は衰えやすくなり、生活機能は低下していきますが、そのまま放っておけば生活を送るうえで支障も出てきます。ちよつとした日々の取り組みが心身の老化を防ぎます。いつまでも住み慣れた周防大島で暮らしていくためにも、生活機能の低下に早めに気づき、目標を持って生活していきましょう。