

竜崎温泉温水プール指導日
(11月21日～12月20日)

実施日	
11月	21日(金)、26日(水)、27日(木)、28日(金)
12月	2日(火)、3日(水)、4日(木)、5日(金)、9日(火)、10日(水)、11日(木)、12日(金)、16日(火)、17日(水)、18日(木)、19日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

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 地域包括支援センター
☎0820(77)5530

BONDZ
コンサート2014

ポップス、ソウルなどの実力派シンガーから、クラリネット・マリンバ・ピアノアンサンブルのクラシックまで幅広い音楽性で、誰でも楽しめるコンサートです。

■日時

11月30日(日)
午後1時30分開演

■会場

県大島防災センター

■出演者

MIKKO、西島瞳、マウ

ンテンマウス、charm、
JOIN US BAND、
RIP DOLLS

■入場料

無料

■主催

周防大島ミュージックファ

ミリーボンズ

■後援

周防大島町教育委員会

■問い合わせ

事務局(垣内)

☎090(1685)4004

元気ですか？
こころは 保健師です

心や身体の年齢をチェックしましょう

毎年11月11日は「介護の日」です。介護に関わる方も、そうでない方も、それぞれの立場で介護を身近なものとして考えてもらえる日になると良いと思います。

町では、毎年65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に「基本チェックリスト(生活機能評価)」を実施しています。基本チェックリストは高齢者の皆様がいままで健康で生き生きと生活ができるよう、日々の生活を維持していくために必要な機能の低下を早期に発見するためのもので、「運動」「栄養」「口腔」「閉じこもり」「うつ」の6つの項目から、からだの状態を見えます。今年度は6903名を対象に実施し、そのうち2812名より提出があり、提出していただいた方の約3割(769名)に何らかの機能低下がみられました。その内訳として、最も該当割合が高かった項目は「運動器」で、約7割の方に運動機能低下がみられ、

周防大島町保健師

松本 可奈子

(介護保険課 地域包括支援センター)

次いで、口腔機能低下、認知機能低下が約4割の方にみられました。年齢を重ねると、からだは衰えやすくなりませんが、機能低下を放っておくと、要介護の原因となる危険性が高く、改善や予防が必要です。来月以降の保健師欄で、高齢者の運動や口腔、認知機能についての内容を掲載しますので、ぜひご覧ください。

地域包括支援センターでは、年間約600件の高齢者の相談があります。私は主に相談業務を担当していますが、高齢者の多くはいつまでも家族や他人に迷惑をかけたくないと思っておられます。そのためにも、心や身体の機能低下について本人や家族が早期に気づき、対応をしていくことが大切だと感じています。地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口として、電話相談や家庭訪問を実施していますので気軽に相談ください。

◆問い合わせ

地域包括支援センター(橘庁舎1階)
☎0820(77)5506