健康ひろば

こんにちは！積丹町地域包括支援センターです。

当センターでは、高齢者とご家族の皆さんのための相談窓口や各種教室等を行っております。今回は私たちが行っている各種教室の一部をご紹介させていただきます。皆さんの参加しやすい教室づくりを目指しておりますのでぜひ参加して下さい。

■「いきいきクラブ」

65歳以上の方を対象に各地区会館で運動教室を行っています。年2回実施しており、暖かい時期には屋外で出来る運動、冬の時期には自宅で出来る運動を紹介しています。今年度は9月と10月に神岬町、余別町、来岸町で歌体操やノルディックウォーキング、1月に幌武意町で室内運動を行いました。

■「てんとう無し教室」

65歳以上の方を対象とした転倒による寝たきり予防運動教室を行っています。

健脚度測定という測定法で、自分にとっての必要なトレーニング方法を紹介しています。

測定により教室の開始前と終了時でどれだけ変化があるか数値として分かるようになっています。

レクリエーションなども取り入れた楽しい教室内容となっていますのでぜひご参加ください。

今年度は2月9日より火・金の全6回開催予定です。

■「転倒予防事業」

「退院後、家でリハビリがしたい」、「歩くのが大変、どうやって身体を動かせばいいの？」などと考えている方はいませんか。

自宅で暮していくために大切なことは、「自分の身体を知り機能を保つこと」、「家族の手を借りずに自分のできる事を少しずつ増やしてゆくこと」です。『転倒予防事業』ではOT（作業療法士）が自宅を訪問し今の身体の状態や自宅での暮らし方、リハビリ方法や運動指導などを行なっています。

次回は3月1日～2日の予定です。

■「やさしい介護教室」

「介護に関心はあるが難しそう」と、考えてはいませんか？介護は家族や親戚など自分に身近な人が必要とならなければなかなか考える機会も少ないものです。

『やさしい介護教室』は皆さんと一緒に介護について考えたり、介護技術を体験したりなど初めての方でもわかりやすい教室を目指して開催しています。

今年度は12月5日(土)『認知症と家族』をテーマに講演会を開催しました。

■「介護者元気教室」

「認知症」「脳梗塞」など介護につながる病気が複雑化するなか、介護法も多様となり在宅介護をされている方の負担は心身ともに大変なものです。

24時間365日の介護は看ている家族にしか分からない大変さがあると実感しています。

この教室は主に茶話会を通じた意見交換などです。現在は介護を終えられた方にも支えてもらいながら、介護者同士でなければわからない悩み事の相談やリフレッシュのできる時間となるよう実施しています。

次回の開催は2月18日（木）の予定です。

積丹町地域包括
支援センター
介護福祉士 **石岡公淑**

わが家のめんこちゃん

今月は平成21年２月生まれのお子さんです。

高野　生（いきる）くん
（２月15日生・婦美町）

カーテンで「いないいないばあ」をしたり、バイバイをしたり、誰かと一緒に遊ぶのが大好きです。

「ツライことがあっても逞しく生きていってほしいです。」

（**健治**さん・**美保**さん）

佐藤　美翔（みはね）ちゃん
（２月５日生・美国町）

お姉ちゃんのそばに寄っていって、何でもまねをして遊んでいます。

「皆に愛される可愛い子に育ってほしいです。」

（**正仁**さん・**ももこ**さん）