

市役所あれこれ便利電話
おしえてコールひろしま
年中無休8～22時
☎082-504-0822

●担当課へは各課直通ダイヤルで

広報ひろしま 市民と市政

平成28(2016)年

9.15

通巻1588号

広報紙は1日と15日に発行します

2 ひろしま市民と市政

topics トピックス



いつまでもイキイキと生活するために 介護予防に取り組みましょう

市は、高齢者が歩いて通える場所で、介護予防に取り組むことのできる地域づくりを進めています。
☎地域包括ケア推進課(☎504-2648、☎504-2136)

い くつになっても、元気でイキイキとした生活を送るためには、継続的に介護予防に取り組むことが大切です。

市は、誰もが身近な地域で介護予防に取り組むことができる通いの場(介護予防拠点)づくりを進めています。介護予防拠点は、住民が主体となり、週1回程度、

運動を中心とした介護予防に取り組む場です。この取り組みは、昨年10月から始め、現在、市内の各地域包括支援センターが中心となって進めています。

取り組み事例を紹介 地域で介護予防活動を始めた「いきいきサロン万年青(おもと)会」(西区)

地域のみさんと楽しく介護予防

観音本町一丁目南町内会は、集会所で週に1回、地域の皆さんが集まり、介護予防の体操などを行っています。

同町で活動している「いきいきサロンおもと会」の定野由美恵さん(下写真後列左)が会で健康に良い活動ができないかと地域包括支援センターに相談し、介護予防効果が高いと話題の「いきいき百歳



誰でも気軽に座ってできるいきいき百歳体操

体操」を始めることにしました。

今では、口コミで参加者が増え、当初のメンバーだけではなく毎回30人近くが集います。

体操の間にはおしゃべりも楽しみ、笑いが絶えません。

スタッフとともに、活動の支援を行ってきた福永朝雄町内会長(左写真後列中央)は「町内会、老人会などが協力して、地

元の皆さんの元気を応援しています」と話します。定野さんは「スタッフ8人と勉強して、自分たちでもちょっとした体操のアドバイスができるようになりました。毎週、人数が減ることなく、地域の皆さんに通ってほしいですね」と話します。

地元で60年文具店を開いています。近所の皆さんが「店を閉めると寂しい」と言ってくださるので、これからも元気で店を続けるため、最近、体操教室に参加し始めました。体操することで、身体が軽くなりましたよ。



最近通い始めた福永孝子さん(89)



町内会長とおもと会のスタッフの皆さん

作業療法士から

いくつになっても、筋量や筋力を維持し、回復させることができます。ただし、継続して行わないと効果は出ません。最低週1回以上筋力アップのための運動を実施する必要があります。将来の元気のために、ぜひ運動を始めましょう。



広島県地域リハビリテーション広域支援センター(荒木脳神経外科病院) 今田直樹作業療法士

地域包括支援センターから

一人ではなかなか続かない運動も、皆さんと一緒にだと、楽しく続けることができます。センターは介護予防拠点づくりのお手伝いをしています。

地域包括支援センターは、高齢者の保健・福祉などの相談や支援も行っています。

お気軽にご相談ください。



観音地域包括支援センターのスタッフの皆さん

市HP 地域包括支援センター 検索