

あなたの応援団

地域包括支援センター

高齢者の方が『元気で、快適に、自宅で安心して』生活できるよう私たちがお手伝いします！

せいかつふかっぱつびょう

～ご存知ですか？生活不活発病～

◆『生活不活発病』とは「動かない」状態が長く続くことで「動けなくなる」ことを言います。

- ・段差につまずいて転んだ
- ・風邪をひいて寝込んだ

➡ 「もう年だから無理は禁物」
「まだまだ安静」

➡ **生活が不活発に！**

○その結果・・・

- ① ちょっと動いただけで疲れやすい。
- ② 疲れやすいから動かない。
- ③ 動かないから食欲もない。
- ④ 食欲もないから動く気力もない。
- ⑤ ますます体力が落ちて動けなくなる。



○生活不活発病は予防できます！

☆生活不活発病を防ぐことは介護予防にも繋がります。「無理は禁物」と思い込む前にどの程度なら動いてよいのか、かかりつけの医師などに相談してみましょう。

☆地域包括支援センターでも様々な講座を実施しています。このような講座に自ら興味をもち、参加することも生活不活発病の予防に繋がります。

【ほっと♡介護教室】

興味のある方はぜひご参加ください！

日 時	内 容	場 所	備 考
6月29日(火) 午前10時～11時30分	毎日できる介護予防体操	ゆうゆう館 会議室	申込締切り 6月25日(金)
7月8日(木) 午前9時～正午	もしもの時の応急手当	ゆうゆう館 会議室	申込締切り 7月1日(木) 定員20名

【家族介護者交流会】

市では、日ごろ介護している方、もしくは介護を終えて1年以内の方を対象に、リフレッシュや交流・情報交換のための家族介護者交流会を開催しています。介護者同士、同じ体験をしているからこそ分かってもらえることが沢山あります。お誘い合わせのうえ、ふるってご参加ください！

日 時	内 容	場 所	備 考
6月15日(火) 午後1時30分～3時	ヨガ体操	南河内公民館 ホール	申込締切り 6月10日(木)
6月17日(木) 午前10時～11時30分	絵手紙作り	ゆうゆう館 ボランティアルーム	申込締切り 6月10日(木) 参加費 100円
6月23日(水) 午前10時～正午	お菓子作り	きらら館	申込締切り 6月18日(金)

申し込み・問い合わせ先

地域包括支援センターいしばし
地域包括支援センターこくぶんじ
地域包括支援センターみなみかわち

☎51-0633(石橋地区)
☎43-1229(国分寺地区)
☎47-2771(南河内地区)