

# 毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 創刊号（春号） H25.5.1 発行  
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内 電話049-295-2112

みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。

地域包括支援センターでは、これからみなさんに、さまざまな情報を発信していくために、おたよりを発行させていただくことになりました。これからどうぞ、よろしくお願いいたします。



毛呂山町マスコットキャラクター  
もろ丸くん

## 地域包括支援センターをご存じですか？

**地域包括支援センターは、  
高齢者の総合相談窓口です。**

地域包括支援センターは、高齢者の身近な相談窓口として、地域で暮らすみなさんを介護、福祉、健康、医療など、さまざまな面から総合的に支える窓口です。相談や援助には、保健師や主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職員があたります。

早めに適切な対応をとることによって、重大な問題になることを防ぐことができます。秘密は厳守されますので、いつでもお気軽にご相談ください。

**電話 049-295-2112（内線157・158）**

## 地域包括支援センター支所のご案内

地域包括支援センターの支所は、毛呂山町地域包括支援センターと連携をとりながら、身近な相談窓口として、相談業務を行うほか、家庭訪問による確認も行っています。担当が訪問した際には、お気軽にご相談ください。

### ○地域包括支援センター 悠久園支所

毛呂山町南台5丁目44番地4 特別養護老人ホーム悠久園内

電話 049-295-2000 FAX 049-295-9700

### ○地域包括支援センター 薫風園支所

毛呂山町大字毛呂本郷38 老人保健施設薫風園内

電話 049-276-2082 FAX 049-276-2082

### ○地域包括支援センター ななふく苑支所

毛呂山町大字西大久保776番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

電話 049-276-5311 FAX 049-276-5315

# 若々しさを維持しましょう！

## 介護予防って？

介護予防は、元気な人が介護が必要にならないように、心身の衰えを予防・改善しようとする取り組みです。加齢による老化は防げませんが、高齢期をいかに過ごすかで、スピードを遅らせたり、弱くなった機能を向上させることは可能です。

## どうしたらいいの？

病気の予防はよく言われていますが、病気の予防とともに、よく頭やからだを使うことが大切です。元気に高齢期を過ごすための基本は健康と体力です。からだを動かさないと筋力が弱くなり、何かをすることがおっくうになってきます。ほんの少しの時間でもからだを動かす習慣をつけましょう。



毛呂山町マスコットキャラクター  
もろ丸くん

地域包括支援センターでは、みなさんの健康を維持するために介護予防に取り組んでいます！



## 健康づくり教室に参加してみませんか？



65歳以上で運動制限のない方を対象に、専門の指導員による筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動、バランス訓練などの運動教室を開催しています。今年度からは、たくさんの方に参加していただけるように場所や回数などを見直しました。からだを動かす習慣づけのきっかけとなるようにぜひ参加して、「したいこと」「できること」を続けられるようにしていきましょう。

東公民館グループ					もろびとの館グループ							
6月	7日	14日	21日	28日	金曜日	6月	11日	18日	25日	火曜日		
7月	5日	12日	19日	26日	金曜日	7月	2日	9日	16日	23日	30日	火曜日
8月	2日	9日	16日	23日	金曜日	8月	6日	13日	20日	27日	火曜日	

※全12回の教室です。9月から中央公民館、大類館でも同様の教室を開催予定です。

詳細は役場高齢者支援課高齢者福祉係まで。電話049-295-2112申し込みは5月10日～です。

## 健康づくり教室では、体力測定を行っています

昨年度、参加された方の体力測定の結果です。教室への参加をきっかけに、自分の体力を再確認して、これからも元気な暮らしを送れるように生活を見直してみませんか？

	握力(右)	開眼片足立ち	10m速歩	長座位前屈
71歳男性参加前	34.2kg	31秒	5.2秒	24.5cm
71歳男性参加後	37.9kg	60秒	5.1秒	32.0cm
68歳女性参加前	21.8kg	13秒	5.6秒	31.0cm
68歳女性参加後	23.6kg	60秒	5.2秒	42.0cm
71歳女性参加前	21.0kg	19秒	4.7秒	11.5cm
71歳女性参加後	21.1kg	60秒	4.4秒	49.5cm