

▶新型コロナウイルス感染症の影響で掲載内容が中止・延期・変更になる場合があります  
イベント等の開催の有無は市ホームページが各室課への問い合わせなどで確認してください

高齢者向けコーナー

# はつらつ



## 吹田市民 はつらつ元気大作戦

市主催の介護予防教室・講座です。市内在住の65歳以上。  
高齡福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)。



はつらつ元気大作戦  
ホームページ

催し名	時・所	定員	申し込み
介護予防講演会 「笑いと介護予防」 医師が話します。	3月15日(月)午後2時～4時 千里市民センター大ホール	先着 50人	2月1日(月)から同グループへ。□も可。 ファックスの場合は、◆と生年月日を書いてください。

後期高齢者医療の健診 無料。被保険者証を持参してください。後期高齢者医療保険の加入者。

科目	内容	申し込み・問い合わせ
内科	身体測定、尿検査、血液検査など。対象者には大阪府後期高齢者医療広域連合から受診券を送っています。新たに75歳になる人には誕生月の翌月に送ります。	国民健康保険課 TEL6384・1239 FAX6368・7347
歯科	歯と歯ぐきの健診、 <sup>こうくう</sup> 口腔機能検査など。新たに75歳になる人は75歳の誕生日から受診できます。	申直接、実施登録歯科医院へ。 保健センター TEL6339・1212 FAX6339・7075

## 2月1日はフレイルの日

フレイルとは、年齢とともに筋力や認知機能などが低下して、要介護状態に近づくことをいいます。新型コロナウイルスの影響で、家に閉じこもりがちになりますが、ストレッチや散歩、電話やメールを活用した人との対話など、心と体の健康維持を心がけましょう。

厚生労働省作成の「集まろう！通いの場」ウェブサイトもおすすめです。新型コロナウイルス感染症に気をつけながら、健康を維持するための情報を紹介しています。市ホームページでも介護予防体操や、はつらつ元気レシピ集など、フレイル予防に役立つ情報を掲載しています。



通いの場  
ホームページ



市ホームページ

**口腔ケアセンター**  
津雲台1・2・1  
TEL6155・8020  
FAX6873・3030

**イキイキお口のケア相談**  
歯科医師による飲み込みなどの機能や口腔ケアの相談。時3月18日(休)午後1時30分～3時30分。定先着10人。申2月1日(月)から電話かファックスに◆と年齢を書いて同センターへ。



## 冬場の入浴事故に注意

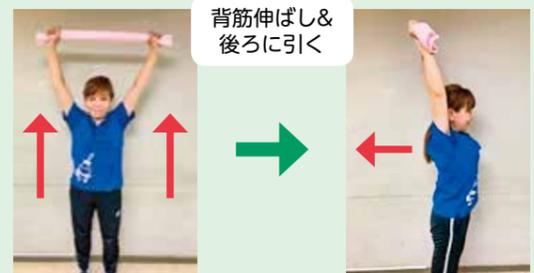
急激な温度差によって血圧が大きく変動し、失神や不整脈などの症状を起こすことがあります。

- 予防のポイント
- ・脱衣場と浴室を入浴前に温める。
  - ・湯温は41度以下にする。
  - ・浴槽につかる時間は10分以内。
  - ・浴槽からはゆっくり立ち上がる。
  - ・飲酒後・食後の入浴は避ける。

## 自宅de介護予防体操DVD 無料配付しています

「はつらつコース」「お達者コース」「タオルde体操コース」の3コース、各20分を収録。それぞれのコースには筋トレ、お口の体操、認知機能を維持するための体操が入っています。市内在住の65歳以上。すでに自宅de介護予防体操DVDを持っている人は対象外。定先着1000人。1世帯に1枚。申電話かファックスで高齡福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)へ。

タオルde体操から少し紹介



- ・両手を上にあげ、お腹を引き上げて背筋を伸ばします
- ・両手を後ろに4回引き胸を張ります



- ・右足を斜め前に踏み込んで戻ります
- ・左足も同様に行います
- ・左右2回ずつ繰り返します

### DVD利用者の声

- ・1日2回の体操で体が温かくなり、外出のバス1区間を楽々歩けるようになりました。
- ・コロナで外出もままならず、このDVDで毎日1時間、体を動かしています。
- ・85歳でも座って体操ができるのでとても良い。
- ・使っていない筋肉がよく分かりました。
- ・3コースともよく分かり、口の体操、脳トレもあり楽しく3コースを順番にしています。

## くらしの情報

### 福祉バスを利用できます

社会見学、研修、ハイキングなどに使用する大型バスを貸し出します。4月～3月に1回。条件あり。詳しくは問い合わせください。社会奉仕活動、教養講座開

催活動、健康増進活動のすべてを実施している、設立1年以上で、60歳以上の会員が30人以上の団体。定4団体。選考あり。1台1万円。申2月8日(月)～19日(金)に所定の用紙と必要書類を高齡福祉室生きがいグループ(TEL6384・1336 FAX6368・7348)へ送ります。

## 訪問型短期集中サポートサービス

高齡福祉室支援グループ(TEL6384・1375 FAX6368・7348)

「最近、よくつまずくようになった」「今まで歩いて行っていたスーパーに行けなくなった」など日常生活に不安を感じている人に、地域包括支援センター職員かケアマネジャーと市のリハビリ専門職が訪問し、「できること、できなくて困っていること」を確認します。通所型サポートサービスを併せて利用し、運動メニューについてのアドバイスや、自宅でできる運動の提案を行います。要支援1・2が基本チェックリスト該当者。

### 訪問型短期集中サポートサービス利用者の声

#### 「自宅で自主トレ体操、継続中」

1年半前から身体の衰えを感じ、地域包括支援センターに相談してこのサービスを利用することに。自宅では市のリハビリ専門職に教えてもらった体操を始めました。簡単な体操ですが、3か月続けたところ立ち座りの動作が楽にできるようになりました。そこで、通所型サポートサービスはやめ、毎日自分で体操を続けています。「継続は力なり」ですね。(80歳代、女性)

