

ささえりあ子飼だより 令和4年度 夏号

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

(令和4年7月1日発行)

ささえりあは、熊本市から委託を受けた高齢者の支援センターです。「ささえりあ子飼だより」では、地域の皆様やささえりあ子飼の取り組みなど、様々な情報を発信していきます。どうぞご一読ください。

地域包括支援センターって？

“ささえりあ”の正式な名前は地域包括支援センターといいます。熊本市では、地域の皆様に親しんでいただけるよう、ささえりあという名称が使われています。市内には27か所のささえりあがあり、担当する圏域が決まっています。皆さんがお住いの黒髪・碩台校区は、私たちささえりあ子飼が担当させて頂いております。社会福祉士・保健師や看護師・ケアマネージャーの資格を持った職員が在籍し下記のような業務を行っています。

総合相談

高齢者の方々のお困り事や様々なご相談に対応します。ご高齢の方に限らず、どこに相談したらいいかわからないという方も、一度ご相談下さい。



介護保険に関する支援

介護保険に関するご相談や要支援等の方々へのサービス調整を行います。

地域づくり

黒髪・碩台校区の地域の方々がいままで住み慣れた地域で暮らし続けられるよう、お困り事の把握や必要な支え合い体勢づくりなどを行います。

ネットワークづくり

黒髪・碩台校区にある医療機関や介護保険の事業所、相談支援センター等との連携を図ります。また、ケアマネージャーの皆さんの支援を行います。

権利擁護

金銭管理や契約、消費者被害等に関する不安がある方に、適切な制度のご紹介などを行い、高齢者の権利を守ります。また、高齢者の虐待を防止する為、情報を把握した場合には適切に対応いたします。

他にも、困っているがどこに尋ねたらいいかわからない等のご相談もお受けし、適切な窓口をご紹介する等対応させて頂いております。お困りごとやご相談の際は、お気軽にお立ち寄り下さい。

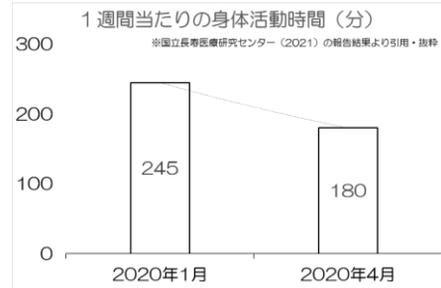
ささえりあ子飼は、6月よりこの10名で活動しております、よろしくお願い致します。



コロナ禍での身体活動量の変化について

コロナ禍による自粛生活で生活状況は大きく変わり、感染拡大前に比べ、1週間あたりの身体活動時間は約60分(約3割)も減少しているそうです。

※国立長寿医療研究センターと筑波大学の研究



さらに、

おひとり暮らしの方や近隣住民との交流が少ない方の場合には、緊急事態宣言が解除されても身体活動時間は回復しにくい状況にあったそうです。



感染対策と同時に、身体活動時間を確保して介護予防に努めることが大切です。



そこで今回は **椅子からの立ち上がり運動** をご紹介します！

全身の筋力の状況や生活機能との関連性も強いと言われており、コロナ禍で外出機会が減る中でも自宅で簡単に行うことが出来る運動です！

用意するもの

・椅子
動きにくい安定したもの
※キャスター付は危険！



・ストップウォッチ
置き時計などでも可



- ## 方法
- ① 左下の写真のように、座った状態からスタートです。
 - ② 30秒間で何回、起立・着座を繰り返せるかを数えます。
 - ③ カウントは、座った状態から立ちあがり、再び座って1回とします。

椅子の中央部より少し前に座り、わずかに前傾姿勢で座る



立つ・座るを繰り返す

両膝が完全に伸びるまで立ち上がる



両手は両肩を抱くか胸の前で組む

踵を軽く引き足裏を床に着ける

足元は踵の低いものか素足

普段、椅子に座ってテレビを見ながらでも行うことができます。みなさん、コロナに負けない体づくりに取り組んでいきましょう！



介護老人保健施設なでしこ
リハビリテーション科 津田拓郎

【発行元(お問合せ先)】

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼
(熊本市中央3地域包括支援センター)
担当圏域:黒髪校区・碩台校区

住所:熊本市中央区西子飼町8-18
TEL:096-243-2233
FAX:096-243-2232

