



# しばさきNEWS vol.10

～地域包括支援センター至誠しばさき機関紙～

発行:至誠ホーム 旭 博之

編集:調布市地域包括支援センター至誠しばさき

調布市菊野台1-52-4/TEL:042-488-1300/平成30年11月発行

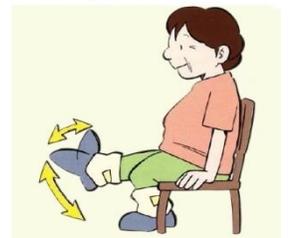
## いつまでもいきいきと生活する為に、調布市では「10の筋力トレーニング」を勧めています！！



日本は世界有数の長寿大国です。元気で長生きが理想ですが、85歳以上になると半数近くが要支援・要介護認定を受けるなど、何らかの支援が必要となります。要介護状態になる原因は、1位は脳血管疾患で、2位以下は認知症・高齢による虚弱・関節疾患と続きます。これらはいわゆる老化と言われ、予防することが出来ます。

そこで調布市では、いつまでもいきいきと生活する為に、「10の筋力トレーニング」を勧めています。この体操は「生活に必要な動作を10年後も変わらず出来ること」を目標に、歩く・立つ・座る・またぐ・ひろうなど、毎日の生活に欠かせない動作に応じた筋肉を、10種類の簡単な筋肉トレーニングで鍛えます。個人の身体の状態に合わせて負荷を変えていくことが出来る為、誰でも取り組みやすい体操です。仲間同士で集まり、自分たちで取り組むことが出来ます。調布市と地域包括支援センターでは、この体操をやってみたいという方のサポートを行っています。

- ①理学療法士からの指導で、トレーニングのステップアップやおさらいをする講座の開催
- ②トレーニング効果を実感できる体力測定 & 健診を実施します
- ③トレーニングを行う時の教材を提供します
- ④地域包括支援センターの職員が出前講座を行います(回数限定)
- ⑤グループ作り等のご相談に応じます



平均して9年～12年ほど、介護状態の期間があると言われていています。今から、「10の筋力トレーニング」と一緒に取り組み、健康長寿を目指しませんか？ご興味のある方はお気軽に地域包括支援センターにご連絡下さい。

## 救急医療情報キットご存知ですか？！

救急医療情報キットは、「かかり付け医療機関」や「緊急時の連絡先」、「おくすり」などの情報を、専用の容器に入れ、各家庭の冷蔵庫に保管するものです。このことにより、病気やけがなどで救急隊が駆け付けた時に、傷病者の正確な情報を素早く把握でき、迅速な救急搬送体制を整えることができます。



- ① 119通報
- ② 発見・確認
- ③ 搬送



- 対象者  
調布市に住所を有する  
65歳以上の在宅の方
- 申請窓口  
市役所高齢者支援室  
市内地域包括支援センター

# 調布市地域包括支援センター至誠しばさき

地域包括支援センターは、調布市から委託を受け、高齢者とそのご家族の為の、介護や福祉に関する総合相談窓口です。相談には**保健師、及び経験のある看護師、主任ケアマネージャー、社会福祉士**などの医療・介護の専門家が連携して相談に応じます。

相談は無料です。お気軽にご相談下さい。

☎:042-488-1300 住所:調布市菊野台1-52-4

菊野台1丁目／柴崎／佐須町1・2・4・5丁目／深大寺南町／深大寺東町2・3丁目

きうち てつこ  
木内 徹子  
看護師

さとう きょうこ  
佐藤 今日子  
社会福祉士

ときひろ なつみ  
時弘 夏美  
見守りネットワーク担当



しば もとゆき  
柴元之  
認知症地域支援推進員  
在宅介護医療連携担当

くわばら けいこ  
桑原 景子  
予防プランナー

すすき ゆうこ  
鈴木 祐子  
主任介護支援専門

はらだ ちえ  
原田 千恵  
予防プランナー

## 出張講座致します！！

地域の自治会・老人会・サークルグループ・ボランティアグループ・商店街や個人等のご要望に合わせて、福祉・健康についてなど出前講座を無料にて行います。お気軽にご相談ください。講座をご希望の場合には、5名以上の参加者でお願いします。

「介護保険について」 「調布の福祉サービス」 「成年後見制度」  
「認知症予防」「認知症ケア・対応方法」「認知症サポーター養成講座」  
「介護予防・・・口腔、栄養、転倒予防」「10の筋力トレーニング」  
「介護教室・・・排泄介助・移動介助・介護技術」  
「終活講座」 「施設について」 「地域包括ケアシステム」 など

申し込み先：調布市地域包括支援センター至誠しばさき

042-488-1300