

コロナ禍での自宅の過ごし方に気をつけましょう

問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

●心身の機能低下のサインに気付きましょう

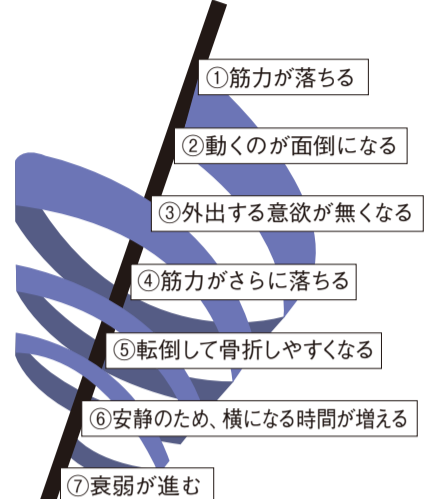
こんなサインはありませんか？

- 活動量が減ってきた
- 1年以内に転んだことがある

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、自宅で過ごす時間が増えた中で閉じこもり気味になっていませんか？感染を恐れるあまり外出を控えすぎると、運動不足により筋力が低下してしまい、右図のような悪循環に陥ってしまう可能性があります。例えば、週に2回の外出が月1回になった場合、筋肉は使わないと1日1%減のため、10%前後の筋肉が減ってしまうことになります。

自宅での時間が増えた今だからこそ、心身の機能低下のサインを見逃さず、ご紹介する筋力アップメニューに取り組みながら、心身の機能向上を目指しましょう。市のホームページでも自宅のできる介護予防について公開していますので、ぜひご覧ください。

家に閉じこもりがちになると…



悪循環が進み、寝たきりなどの要介護状態に！

●自宅でできる筋力アップメニューをご紹介！



片足立ち
 ①目を開けて1分間この体勢をキープ！
 ②このメニューを1日3回(左右で6回)行う(太ももの筋力アップにつながります)
 ※椅子や机につかまって安全に行いましょう



かかと上げ
 ①ゆっくりとかかとを上げてつま先で立ち、10秒体勢をキープ！
 ②ゆっくりかかとを下ろします
 ③これを5～10回を目安に行いましょう(ふくらはぎの筋力アップにつながります)

●市の介護予防事業にご参加ください！

市では介護予防に関するさまざまな事業を行っています。今回は介護予防継続教室をご紹介します。

■介護予防継続教室

対象 要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方
内容 釧路市介護予防プログラム「わかがえりレッスン」を月2回実施しています。釧路市公認の介護予防サポーターもいるので、気軽に参加でき、楽しく介護予防に取り組むことができます。
 ※新型コロナウイルス感染症の感染予防対策を徹底し、安全に留意して実施しています。
 この他にも、おたっしやサービスなどさまざまな介護予防事業を行っています。
 詳しくは、担当地域の地域包括支援センターや市役所介護高齢課高齢福祉担当(☎23-5185)までお問い合わせください。
 ※地域包括支援センターの連絡先はこのページの一番下の表をご覧ください。



釧路市生活支援体制整備事業

「生活支援コーディネーター」をご存知ですか？

問合せ 市役所介護高齢課高齢福祉担当 (☎23-5185)

生活支援コーディネーターは「地域支え合い推進員」とも呼ばれ、高齢者が安心して住みやすいまちづくりを目指して、地域に不足しているサービスの開発や担い手の養成、サービス提供主体間のつながりの構築などを行い、高齢者の生活支援や介護予防サービスなどの体制づくりを進めています。

市では、16(平成28)年度から市内各地域包括支援センターに「生活支援コーディネーター」を配置し、地域にどのような困りごとがあるのか、その解決方法などについて地域の方々話し合いを行っています。また、釧路市住民等主体の通所サービス(おたっしやサービス)など、地域の方々が集まることのできる通いの場の立ち上げや運営の支援などを行っています。

このような思いをお持ちの方、
生活支援コーディネーターにご相談ください！

「通いの場」に参加したい

「通いの場」を作りたい

地域の困りごとの相談にのって欲しい

ボランティア活動に興味がある

地域のために自分にもできる活動があるだろうか

地域で取り組んでいるサロンやサークルなどの活動についてもぜひお聞かせください！

【担当地域の地域包括支援センターへお問い合わせください】

施設名	住所	電話番号	担当地域
西部地域包括支援センター	昭和190番4462(老健くしろ内)	55-2666	鳥取、大楽毛地区(昭和、鶴野など)
中部北地域包括支援センター	文苑4-65-2(ふみぞの東陽ビルI 1階)	36-1233	愛国地区(美原、芦野、文苑などを含む)
中部南地域包括支援センター	堀川町8-43	24-1102	鉄北、橋北地区
東部北地域包括支援センター	鶴ヶ岱1-10-46	42-0600	橋南地区、春採5丁目、7丁目、8丁目の一部
東部南地域包括支援センター	春採4-10-15(望洋ふれあい交流センター内)	42-8222	春採地区(興津、桜ヶ岡、益浦などを含む)
阿寒地域包括支援センター	阿寒町中央1-4-1(阿寒町行政センター内)	66-1234	阿寒町全域
音別地域包括支援センター	音別町中園2-119-1(音別町福祉保健センターほほえみ内)	01547-9-5252	音別町全域