

# 米子市弓浜地域包括支援センター便り

平成28年10月発行

地域包括支援センター  
活動報告

## 弓浜地域 居宅介護支援事業所連絡会

弓浜地域包括支援センターでは、ケアマネジャー、診療所・薬局などの医療機関、介護保険サービス事業所の情報交換や連携強化のために「居宅介護支援事業所連絡会」を開催しています。今年度は、地域の課題や取り組みをより具体的に知るために、民生委員・児童委員の方々にも参加していただきました。

7月21日に「第2回弓浜地域居宅介護支援事業所連絡会」を開催しました。

今回は「米子市の高齢者を狙った詐欺被害・認知症による行方不明者の現状」について米子警察署生活安全課安田一明係長より講演がありました。



民生委員・児童委員の方々、ケアマネジャー、医療・介護事業所職員で意見交換会を行い、民生委員の方から認知症に関する相談や団地住民の高齢化の現状など活発な意見をいただきました。認知症サポーター医のとみます外科プライマリーケアクリニック 廣田先生からは「認知症に関する一般的な知識だけでなく地域で実践できる知識が大切です」とアドバイスがありました。

## お知らせ

## 第12回「弓浜助け合いネットワーク」の会

今年度も「弓浜助け合いネットワークの会」を開催します！

だれもが住み慣れた地域で暮らし続けるために、地域では「地域ケア会議」の開催が進められています。地域ケア会議はなぜ必要なのか、どのような取り組みが行われているか、講演や意見交換から一緒に考えていきたいと思えます。

日時：平成28年11月27日（日）13:00～15:30

会場：弓浜ゆうとぴあ 2000年ホール

内容：1) 基調講演

講師：医療法人・社会福祉法人真誠会 理事長 小田貢氏

2) 意見交換 地域における取り組みについて

コーナー企画も予定しています。皆さんぜひご参加ください！



# がいなみっく予防トレーニング



がいなみっく予防トレーニングは、運動習慣につなげるために運動施設や介護保険施設で筋力トレーニング、有酸素運動などを行う米子市の事業です。

- 対象者：米子市にお住まいの65歳以上の方（要支援、要介護の認定がない方）
- 利用回数：週1回
- 利用期間：3ヶ月間
- 料金：1回あたり150円

## どんな運動をするの？



運動の専門家である『健康運動指導士』が、自宅のできる運動を中心に参加者に合った運動プログラムを作成し、運動指導を行います。

### 準備体操

歩いて体を温めてから、イスに座って体操を行い体をほぐします。米子市のご当地体操『よなGO!GO!体操』も楽しみましょう！

### バランス体操

立った状態で様々な動きを行い、バランス能力向上を図ります。柔らかいボールの上に座りバランスをとることで腹筋にも力が入り、お腹周りの引き締めにも効果あります！



### 重錘トレーニング

手首や足首に左右500gの重りを巻き付け、腕や足を動かすことで血行促進、筋力アップを図ります。



### クールダウン

最後はマットの上でストレッチを行い、体をほぐします。運動の疲れを明日に残さないよう、時間をかけて行います。

## 参加者の声

一人ではなく皆で運動することが楽しいです。バランスも少しずつよくなり、ふらつきが減ってきたと実感しています。



膝痛があり、膝を曲げる体勢はつらいのですが、運動後は膝まわりの筋肉がほぐれて曲げられるようになり、驚いています。

米子市弓浜地域老人福祉センター（大篠津町）では1月～3月の3ヶ月間「がいなみっく予防トレーニング」を行います。

利用希望の方は、福祉センター（28-8760）または米子市（23-5155）までお申し込みください。



## 米子市弓浜地域包括支援センター

住所 米子市大崎1511-1

電話 0859-48-2330

FAX 0859-48-2340

E-mail kyuhin-houkatu@hospitown.or.jp

ホームページ <http://www.hospitown.or.jp/houkatu/>

携帯サイトはこちらから！

