

自宅での生活を続けるために、「パワーリハプラス教室」のご紹介



一人ひとりのからだの状態に合わせた筋力トレーニングを行って、運動を学ぶ教室です。

最近、歩くのがしんどくなった

階段昇降が面倒に思う

足腰の弱りが心配



▲筋力トレーニングのようす

などを解決します。

利用の流れ

- ①本人またはご家族などから市に教室参加希望の連絡。
- ②市からご自宅に訪問し、普段の歩行状態などを確認。
- ③身体の状態や主治医の判断を基に、利用の可否を決定。
- ④利用開始。教室では、リハビリ専門職の指導の下、自分の身体状態に合わせて筋力トレーニングを実施します。トレーニングは無理せず、個人のペースで行います。
- ⑤終了時に評価。

■対象… 日常生活に少し支障があり、筋力低下を抑えたい人(実際に状態を確認して判断します。)

■期間… 4月から9月まで

くわしくは、高齢・障害者支援課(☎0952-75-6033)に問い合わせください。

みんなで防ごう！高齢者虐待

自宅での介護や認知症の増加など、介護を取り巻く現状は年々多様化しています。その中で、介護の頑張りすぎや、家族の介護疲れ、人間関係の不和などにより高齢者虐待へ発展する場合があります。また、家族・親族地域・近隣などからの孤立、関係悪化が、自分自身への虐待(セルフネグレクト)に繋がる場合もあります。

こんなことはありませんか？

- ・身体に小さなキズがよくみられる
- ・家から怒鳴る声や、泣き声がよく聞こえる
- ・いつも汚れた衣類を着ている
- ・元気がなく、家に閉じこもってばかりみたい
- ・家族が介護に悩んでいるようだ



高齢者虐待の防止には、地域のみなさんの協力が不可欠です。「見守り・気づき・助け合い」で、虐待の起こらない地域づくりを目指しましょう。お互いに日頃のあいさつや声かけが大切です。誰かの気づきで、早めに相談したり、福祉サービスの利用などで、介護負担の軽減や生活状態の改善が図られ、虐待の防止・解決につながる場合があります。

ご相談は市役所1階高齢・障害者支援課内、多久市地域包括支援センター(☎0952-75-6033)まで