

げんきアップさー来る【もりもりコース】

(毎週木曜日)

■日 時 9/4・11・18・25

10/2・9・16・23

【初心者】9時30分～10時30分

【経験者】10時45分～11時45分

■場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

げんきアップさー来る【きらきらコース】

(毎週金曜日)

■日 時 9/5・12・19・26

10/3・10・17・24

【初心者】13時30分～14時30分

【経験者】14時45分～15時45分

■場 所 スポーツピア(ゆめひろば)

家族介護教室

■日 時 10/4(土) 13時30分～15時30分

■場 所 社会福祉会館

■テーマ 「介護の合間のリラックス法～ハンドマッサージで身も心もリラックス」

■講 師 松本美紀さん
リンパヘルスケア協会
ゼネラルマネージャー

■参加費 無料

※どなたでも参加できます。
お気軽にご参加ください。

ポイント3

もう年だからとか、ケガや事故が不安と安静ばかりで過ごさない。

→友人との小旅行やウォーキング、サークルなどの参加をして積極的にからだを動かす。



ポイント4

日常生活の中でも活発に計算や文字を書く習慣をつけ脳を働かせる。

→日記を書いたり、買い物しながら計算したり、介護予防教室などに参加する。



ポイント5

積極的にご近所や地域の人との交流をもち、社会参加をする。

→地域の行事や老人会への参加やボランティア活動に参加する。



多久市地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

実際に生活機能が低下しているので心配や不安がある、または介護予防教室に参加したいなど、なんでもお気軽にご相談ください。

■相談先 多久市地域包括支援センター 福祉課内 ☎75-6033

あなたはだいじょうぶ？

生活機能の低下のサインはありませんか？

「生活機能」とは、日常生活での家事や仕事、家庭や地域社会での役割などをこなす能力で「いきいきと暮らすための機能」です。

しかし、ちょっと風邪をひいた、入れ歯の調子が悪くなったなど、ほんのささいなことがきっかけで「生活機能」が低下し、心身がどんどん衰弱する悪循環に陥ることがあります。

そんな心身の不調で、介護が必要となる原因にもつながります。

低下のサインに本人や家族、身近な人が早めに気づき、日頃から家族やご近所との関わりを積極的に持ちながら「生活機能」の向上を意識した生活を心がけましょう！



こんな生活が生活機能を維持・向上させるポイントです！

ポイント1

生活習慣病の予防や改善を心がける。

→健康診断や定期的なかかりつけ医への受診で病気の芽を早期に発見・治療する。



ポイント2

体やこころの不調を放っておかない。

→早めにかかりつけ医や家族、友人等に相談する。季節に応じた健康管理に気を配る。



多久

おたっしや本舗

