

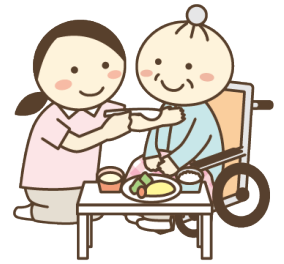


## 地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401

### ■ 短期入所生活介護（ショートステイ）について！

在宅サービスのひとつに短期入所生活介護（ショートステイ）があります。



#### 【どんなサービス？】



介護老人福祉施設などに短期間入所して日常生活上の支援（食事・入浴・排泄等）や機能訓練などが受けられます。



#### 【どんな時に利用するの？】



○ご本人

・ご本人さんの身体などが不調な場合 ・退院直後、身体が回復するまで施設に入りたいなど

○介護されている方

・病気や急用などで介護ができない場合 ・休養を取る場合など

介護保険サービスのご利用についてはケアマネジャーにご相談ください。

## 〈お家トレーニング〉

### ■ 膝の曲げ伸ばし ~その2~ ■



「転倒予防教室」を担当の武友先生です！

○膝を前に出さない方法

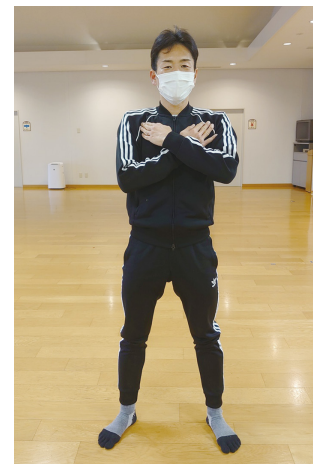
① 左右の足幅は比較的広めに開きお尻をおろす。腰を下ろした際に膝が内側に入らないようにする。

② **膝や股関節が痛くないところ**まで曲げたら、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

☆ 一般的なスクワットの動作です。全身の骨格を守るためには必要な運動です。

5回～10回×3セットを目標にしましょう！

※無理をせず安全に行いましょう！特に膝が痛い方は決して無理をしないでください。難しい場合は椅子からの立ち上がる動作から行いましょう。



武友先生の教室をひまわりの里で実施しています。参加希望の方はひまわりの里までご連絡ください。

桂川町総合福祉センター ひまわりの里健康福祉課 高齢者・女性係 ☎0948-65-0001