



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

オレンジサロン「ひまわりカフェ」を知っていますか？

「ひまわりカフェ」は、高齢の方やその家族の方々を対象とした憩いの場です。

健康運動指導士の長谷川先生による、椅子に座って行う「健康体操」を実施しています。普段使わない筋肉をほぐしてリフレッシュしましょう。

保健師・看護師が血圧測定を行い、個別健康相談も受付けています。認知症や介護、普段の体調や健康診断の結果についてなど、気軽に相談できる場所です。ぜひご参加ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の恐れがある場合など、開催を中止することがありますのでご了承願います。（初回参加時に連絡先を確認いたします。）

※参加者本人だけでなくご家族の体調が悪い場合や、熱がある場合も参加はご遠慮ください。（会場でも検温します。）

【日 時】第1木曜日・第3木曜日（月2回）※祝日の場合は翌週に開催

10時30分～11時45分 健康体操

11時45分～15時00分 会場を開放しています

各自飲み物をご持参ください。

【場 所】地域商社いいバイ桂川（総合福祉センター「ひまわりの里」の隣）

【問合せ先】高齢者・女性係 ☎65・0001



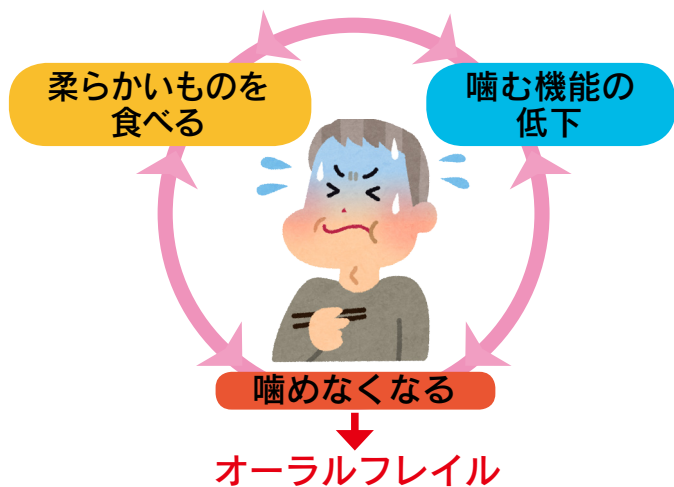
フレイルについて知ろう！ Q&A

Q、オーラルフレイルってなに？

A、高齢期に口腔の機能が衰えた状態をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルになると固いものが食べにくくなり、食べこぼしや食事中にむせることが増え、誤嚥性肺炎を起こしやすくなります。そうならないためにも定期的な歯科受診をお勧めします。

また、桂川町では地域介護予防教室にて口腔教室を実施しています。詳細は高齢者・女性係までお問い合わせください。

【問合せ先】高齢者・女性係 ☎65・0001



お家トレーニング ～脳トレ編～

お買い物や料理をしながら出来る、脳の3つの機能を鍛える脳トレをご紹介します。

① 計画立案

買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動してみましょう。いつもと別の店で買い物してみるのも◎。

② 注意分割

魚を焼きながら煮物を作るなど、2つ以上のことに注意を配りながら、同時に行うようにしてみましょう。

③ エピソード記憶

出来事を記憶し、思い出す機能を鍛えるため、2日前に食べたものや買い物したものを、日記として書き出してみましょう。

〈ひまわりの里では様々な介護予防教室を実施しています〉

どんな教室に参加したらいいか…どんな教室があるのか…参加したい等ございましたら、ひまわりの里までご連絡ください

【問合せ先】高齢者・女性係 ☎65・0001