



介護の日特集号

主な内容

- 1面◆介護予防・日常生活支援総合事業について
- 2・3面◆認知症の支援について/いきいきボランティア
- 4面◆福祉用具利用者インタビュー/第三者行為届出について/介護サービス永年勤続従事者表彰

荒川区

☎(3802)3111

FAX(3802)6262

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/

http://www.city.arakawa.tokyo.jp/keitai/

いつまでも元気で住み慣れたまちで

介護予防・日常生活支援総合事業

住み慣れた地域で自分らしく生活するために、介護予防・日常生活支援総合事業を利用して、積極的に健康づくりに取り組みましょう(65歳以上の方が対象です)。

最近、歩行や体力に不安を感じている方、健康のために何か取り組んでみたい方は…

お近くの地域包括支援センターに相談
(連絡先は2ページに掲載)

基本チェックリストで生活機能の状況を確認します。
介護保険サービス等の相談もできます

生活機能低下のおそれのある方

生活機能低下のおそれのない方

介護予防・生活支援サービス事業

下記のようにさまざまなサービスがあります。

一般介護予防事業

事業名	問合せ
はつらつ脳力アップ教室	高齢者福祉課 ☎内線2666
荒川ころばん体操	健康推進課 ☎内線432
各種講演会・健康教室・講座	区報でお知らせします
ふれあい絆・活サロン	社会福祉協議会 ☎(3802)3338

介護予防・生活支援サービス

問合せ 高齢者福祉課 ☎内線2666

施設に通うサービス

●まるごと元気アップ教室

自宅でもできる簡単な運動、栄養の話や口腔体操等を紹介します。運動・栄養・口腔と健康の3要素をバランスよくアップできる教室です。



●おげんきランチ

無理のない程度の運動プログラムに参加し、体を動かした後は、栄養バランスのとれた昼食をお楽しみください。



●デイサービス

デイサービスセンターで、生活機能のための体操、食事・入浴等のサービス等が受けられます。



お口と食事の元気塾



良く噛んで、食事をする人ほど元気で長生きです。口腔と栄養と一緒に学べる健康教室で歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。

在宅で行うサービス

●おうちでリハビリ

買い物、浴槽の掃除、料理等の日常的な動きが苦手になってきている方に、理学療法士等の専門家が紹介する簡単な工夫やストレッチをホームヘルパーと一緒に取り組んでいただきます。

●ホームヘルプ

ホームヘルパーが自宅を訪問し、利用者と一緒に調理や掃除を行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

費用等の詳細は、お問い合わせください

荒川老人福祉センターに健康アップステーションがオープンしました

平成28年10月1日から荒川老人福祉センターに健康アップステーションがオープンしました。運動に関する専門相談員のもと、健康づくりに取り組んでみませんか。体組成等の測定結果を記録票に印刷して、健康状態をその場で確認できます。

開設日時 (火)・(金)・(土)の午後1時～3時 ※祝・年末年始を除く

場所 荒川老人福祉センター4階

対象 区内在住の60歳以上の方または荒川老人福祉センターの利用証をお持ちの方



内容 体組成計・血圧等各種測定、相談員による健康相談・運動相談、ミニ講座、介護予防に関する情報提供

費用 無料

問合せ 荒川老人福祉センター
(荒川区荒川1-34-6)
☎(3802)1666



尾久ふれあい館1階、荒川総合スポーツセンター1階でも、体組成計・血圧測定ができます(自己測定)