



2023年うさぎ年もスタートしました。平素は地域の皆様や事業所の皆様に大変お世話になりありがとうございます。新しい年が、皆様にとり幸多き、又うさぎ年にちなみ飛躍の年になりますように。今年もよろしくお願いたします。

枚方市の事業と介護保険制度を知ろう！



今できる能力を維持、向上に努める事が、健康寿命を伸ばすことに繋がります！



詳しい内容や申し込みに関しては、包括美郷会にご連絡下さい。



枚方市一般介護予防事業とは？

足腰が弱ってきたな・・体力が落ちたな・・
介護保険申請する前に、まず自分で運動に取り組もうというときに利用してみましょう！

【リハ職アセスメント事業】

リハビリ専門職が、自宅を訪問し生活課題の解決をお手伝いをします。

【ひらかた夢かなえるエクササイズ教室】

椅子に座りポールを使っての運動。
イズミヤ枚方店で開催。(水) AM (金) AM.PM

【ノルディックウォーキング講座】

ノルディックポールを使い枚方市内を歩きます。
岡東中央公園。(火・木) AM

【ご近所運動教室】

音楽を使って楽しく体操。
さだ生涯学習市民センター毎月1回第2 (水) PM

【くらわんかうオーカース】

ノルディックポールを使い、2人以上で週1回以上ウォーキングを行う自主的な活動。

その他、オンラインでの教室や体操のDVDの配布など。

介護保険制度について

介護保険制度は「共助」の制度です。財源は40歳以上の人が納める保険料と国と自治体です。財源の53%は、私たちが納める税金！すなわちサービスを使う人が増えると保険料が上がる仕組み。

お守りの為と申請だけ・・でも申請1回につき2万円以上の保険料がかかります。

「介護保険」は、病気や加齢により生活に支障が出てきて必要になったときに申請しましょう。

介護保険制度について

・申請は、包括市役所居宅介護支援事業所でできます。市役所へ郵送することも可能です。

必ず「主治医」が必要なので、主治医の了解が必要です。

・必要時は認定結果が出る前の暫定での利用もできます。詳しくはご相談下さい。

風邪やインフルエンザなど感染症対策に「唾液力」をアップしよう！

【唾液の果たす役割は？】

★唾液は、消化液にとどまらず風邪やインフルエンザなどの感染症予防、がん、脳卒中、生活習慣病、歯周病や誤嚥性肺炎に深く関わっています。

★唾液には、IgAと言う成分が含まれていて、体の中に入ろうとするウイルスや菌をシャットアウトし免疫力の強い体を作っています。ただ加齢に伴い唾液力の低下とともに免疫力も落ちていきます・・・

【唾液力をアップするには】

- ・食べ物によく噛む。はじめは1口10回から30回位噛むように努力！
- ・水分はこまめに摂りましょう。湯呑1杯100mlほどなので、1日1500ml-2000ml
- ・唾液腺マッサージをしよう。(耳の前、顎まわりを両手でくるくるとマッサージしましょう)
- ・玉ねぎのお茶やキシリトールは唾液を増やす効果があります。



あらためて

R5. 1. 11 (水) 10:30-

「ひらかた夢かなえるエクササイズ」
オンラインの運動教室

地域包括支援センター美郷会のお仕事

美郷会は、管理者.社会福祉士.主任ケアマネジャー.看護師.ケアマネ2人.事務の7人で仕事をしています。

65歳以上の方の相談窓口です。主な仕事については、来所や電話.訪問で相談を受けています。状況に応じて対応し必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係(後見人制度など).消費者被害.虐待事例対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や勉強会などを行っています。



さだ校区元気づくり地域づくり会議主催では、さだセンターと南中振自治会館で毎週1回オンラインでポールでの運動を実施されています。今回はさだセンターでの様子を！門真市高齢福祉課が見学に来られていました。清水コミュニティ会長、大東副会長他、役員さんと参加者12名で約45分の運動頑張られていました。



枚方市一般介護予防教室

対象：枚方市在住の65歳以上の個人や団体さま
問い合わせ・申し込み：(株)リコス

☎：072-808-8032

美郷会LINE公式アカウントはじめました！

健康に関する豆知識や地域に関する情報など発信を行っていきたくと考えております。

QRコードを読み取り (@311asre)
ともだち登録をよろしく
お願い致します。

