

地域包括支援センターについて

<地域包括支援センターとは>

地域包括支援センターは、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師などの専門職が配置されている『高齢者の総合相談窓口』です。

様々な機関と連携し、地域の高齢者の皆様の支援を行っています。

相談内容に関しての秘密は堅く守られます。相談料は無料です。



<こんな時は地域包括支援センターへ>

介護保険サービスを利用したい

体力に自信が無くなってきた

ご近所の高齢者最近見かけなくて心配

ひとり暮らしを続けられるか心配

悪質な訪問販売の被害に遭い困っている

家族の介護どうしたらいいかな

親が認知症かもしれない



お住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ、まずお電話でご相談ください。

センター名	電話番号	担当地域
稲沢地域包括支援センター	0587-33-5400	稲沢市民センター地区
小正・下津地域包括支援センター	0587-22-1488	小正市民センター地区・下津市民センター地区
明治・千代田地域包括支援センター	0587-36-8310	明治市民センター地区・千代田市民センター地区
大里地域包括支援センター	0587-23-7702	大里西市民センター地区・大里東市民センター地区
祖父江地域包括支援センター	0587-97-2381	祖父江支所地区
平和地域包括支援センター	0567-47-1776	平和支所地区

【連載】

高齢者後立ち かわら版

第42回

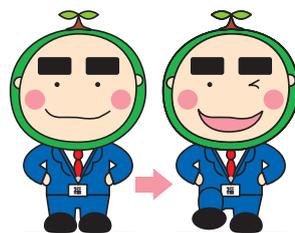
転倒予防(2)バランスを保とう



転倒を予防するためには、「転ばない」身体をつくるのがポイントです。そのためには、「身体のバランスを保つ」と、「筋力を保つ」ことが重要です。

今回はバランスを保つトレーニングの1つ、「片足立ち」を紹介します。

- ①真っすぐに立ち、手を腰に当て、片足を持ち上げます。
余裕があれば、股関節・膝関節を90度に行いましょう。
- ②左右(10秒~20秒)2回ずつ行いましょう。
- ③テーブルや壁などに手が付けるようにしておくなど、よろけても危険がない環境で行いましょう。



できる限り手をつかず、行えるようにすると効果的だね!

次回は、「転倒予防(3)筋力強化運動」について紹介します。