

各務原市地域包括支援センターつつじ苑通信

平成 19 年 8 月号

暑い毎日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私（林）はダイエットの為に・・・と頑張って自転車で走り回っておりますが、最近は少々夏バテ気味です。

さて、今回は 19 年度より開始された、特定高齢者対象の事業についてお話をさせていただきます。本年度は各務原市では、運動器の機能向上と認知症予防を中心に活動をしていく予定となっております。7 月より、各務原市を西と東に分け、市から委託を受けた事業所において、それぞれ事業が開始されました。（西地区は運動器機能向上事業、東地区は認知症予防事業）開始から 1 ヶ月あまりが経過しましたが、参加された方の反応は好評です。

西地区の認知症予防事業、東地区の運動器機能向上事業も予定されています。あくまで予定ですが・・・(^~^;))

更に、今月末より総合体育館・市民プールを拠点に運動器機能向上事業が始まります。それぞれの事業は、3 ヶ月を 1 クールとして行われます。

今後も、このような特定高齢者を対象とした事業が予定されています。今後は、各務原市基本健康診査の結果から、対象となった方々に事業の参加を勧めていきたいと考えています。そして実際に参加される方について、主治医の先生方には、プランを見て頂いたり、ときとしてアドバイスを頂きたいと思えます。宜しくお願い致します。



マシンのほんの一例です。

お尻とももの筋肉を鍛えます



エアロバイクで有酸素運動

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (担当 長谷川・西脇・林)