



自宅での新聞コラムの書き写し。専用のノートのマスに一文字ずつ埋めていくと、1ページにぴったり収まるのが気持ち良い!



地域で開催されている体操教室。体操しながら、地域の人と楽しくしゃべりできることが元気の秘訣です。



週1回通う運動型デイサービス。さまざまな機器を使って、およそ3時間しっかり汗を流します。

Q3 介護予防として、どんなことに取り組んでいますか?

青野さん

週1回の運動型デイサービスに加えて、月4回、地域で開催されている体操教室に通っています。

自宅では、畑仕事や足踏み器での運動のほか、新聞に掲載されているコラムをノートに毎日書き写しています。初めは家族から認知症の予防を兼ねて提案してもらったのですが、始めてみると面白くて、4年続けています。

綿野スタッフ

デイサービスだけでなく、自宅でもさまざまな方法で介護予防に取り組まれています。とても良いことだと思います!

青野さんは、とても社交的な性格で、お友だちや近所の方など、周囲の人とつながりを持ちながら楽しく暮らされています。外出の頻度を増やして、他者と交流することも、介護予防としてとても大切なことです。

Q4 悩みを抱えている人へ伝えたいことはありますか?

青野さん

高齢者になると、悩みを抱えても誰に相談して良いかわからず、家の中に引きこもりがちになる人が多いと思います。

地域包括支援センターをはじめ、外には相談に乗ってくれる人たちがたくさんいます。

思い切つて外に出て、まずは行動に移してみると良いと思います。

綿野スタッフ

私たちの仕事は、高齢者の皆さんが、その人らしく、いつまでもこのまちで元気に暮らしていけるようサポートすることです。

一人ひとりの状況により、支援内容は異なりますので、その人にあつた支援をご提案します。

困っていること、悩んでいることがある人は、気軽に相談ください。

Q5 これからの目標はありますか?

青野さん

健康で元気であること、周囲の人たちとの交流を続けていくことですね。現在88歳ですが、このまま健康に過ごして、ひ孫の成長を見守っていきたいです。

綿野スタッフ

青野さんがこれからも元気で暮らしていただけるよう、地域包括支援センターとして、サポートを続けていきます!

地域の皆さんが安心して暮らせる環境づくりを

地域包括支援センターでは、介護や認知症、虐待に関することなど、高齢者の生活全般における幅広い相談を受け、支援に取り組んでいます。

今後も高齢化が進む中で、高齢者の皆さんとご家族が安心して暮らせる環境づくりを目指し、「身近な相談窓口」として、地域に根差した活動を一層推進していきます。

小さなお困りごとや悩みごとなど、どなたでもご相談いただけます。ぜひ、来所や電話などで、お気軽に地域包括支援センターをご利用ください。

長寿介護課 黒田 寿通課長