

西高齢者福祉センター

プールや体操で介護予防

センターでは、40歳以上の市民を対象に、介護予防の一環として健康づくりを目的とした事業を行っています。

プールを利用して

①ヘルスアップ

・週2回コース
年間を通じ週2回、自分の目的に合わせて自由に泳ぐや水中歩行ができる会員制度です。

・週1回コース
年間を通じ毎日曜日または毎木曜日、自由に遊泳や水中歩行ができる会員制度です。
随時申込受付を行います。

ご入会時に必要なもの

- ・印鑑(シャチハタ不可)
- ・顔写真2枚(縦3cm×横2cm程度)

ヘルスアップに入会された人は、月2回ショートプログラムが無料で利用できます。

その他、水中歩行や泳法教室のレッスンも行っています。

②水泳教室

インストラクターと一緒に、目的に合わせた水中運動を行います。

・水中歩行

腰痛・膝痛の解消を目的に、水の抵抗や流れを利用しながら身体に負担のかからない、いろいろな歩き方を指導します。

・スイミングレッスン
月ごとに目標を決めて、4泳法(バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール)の練習を指導します。

・アクアビクス
水中で行うエアロビクスで、水の抵抗を利用し、音楽に合わせて楽しみながら、身体の引き締めと持久力アップを図ります。

ヨーガ・セラピー教室 ～呼吸を感じてみませんか～

ヨーガ・セラピー教室は、伝統的なヨーガをもとに現代人の心身の健康に役立つように研究されたものです。

ゆっくりと呼吸に合わせて身体を動かし自分自身をみつめていきます。

身体の硬さや年齢が気になる人、運動したいけど自信がない人でも自分自身のペースで無理なく行えます。

心のスピードをゆっくりさせて静かな時間を感じて下さい。

また、強いストレスを感じておられる人も心身を解放させてみませんか。



体操教室開催予定一覧

4月	第1回健康体操(30人) <終了> 第1回しっかり足腰体操(30人) <終了> 第1回ヨーガ・セラピー教室(20人) <終了>
7月	第2回健康体操(30人) 第2回しっかり足腰体操(30人) 第2回ヨーガ・セラピー教室(20人)
10月	第3回健康体操(30人) 第3回しっかり足腰体操(30人) 第3回ヨーガ・セラピー教室(20人)
平成23年1月	第4回健康体操(30人) 第4回しっかり足腰体操(30人) 第4回ヨーガ・セラピー教室(20人)

()内の数字は定員です。

室内を利用して、

③体操教室

約3か月間(10回)、インストラクターと一緒に、目的に合わせた運動を行います。

・健康体操

日常生活に取り入れることのできる簡単な運動を紹介し、柔軟性の向上、全身の筋力向上を目指し、正しい姿勢を身につけます。

・しっかり足腰体操

・ヨーガ・セラピー教室

④ショートプログラム

運動不足解消や介護予防を目的に気軽に参加できる



しっかり足腰体操

しっかり足腰体操は、「セラバンド」と呼ばれるゴムバンド特有の伸縮性を利用し、4つの運動プログラム(エアロビクス、柔軟性、筋力づくり、バランス運動)からなる体操で、約3か月間10回行います。

高齢者の特定の機能的動作を改善するために、下半身や腹筋の筋力向上運動を行い、日常生活に不安のない身体づくりを目指します。

・エアロビクス(有酸素運動)

持久力を改善することで、息切れせずに歩くことや、手助けなしに日常生活を送ることができ、呼吸器

・循環器系の機能を高めます。

・柔軟運動(ストレッチング)

日常生活活動に必要な関節可動域を改善し、痛みや怪我を防ぎます。

・筋力づくり

筋肉や骨量の維持改善、転倒する危険性の減少、心臓血管の耐久性改善など、機能的能力を改善します。

・バランス運動

静止または動いている状態で、姿勢を保ちながらバランス運動を行い、姿勢や歩行を安定させ転倒のリスクを軽減します。

健康づくり事業の実施内容

	①ヘルスアップ		②水泳教室			③体操教室		④ショートプログラム			
	週2回コース	週1回コース	水中歩行	スイミングレッスン	アクアビクス	健康体操	しっかり足腰体操	ヨーガ・セラピー教室	ダンベル体操	青竹エクササイズ	ストレッチ
対象者	市内在住の40歳以上の人										
利用料金	40~59歳 月3,000円 60歳以上 月2,000円	月1,500円		各教室とも 1レッスン500円			各教室とも 1教室3,000円		各教室とも 1レッスン300円		
利用期間	登録日より1年間有効										
利用曜日	Aグループ(月・水)の午前か午後 Bグループ(火・金)の午前か午後 Cグループ(木・日)の午前か午後	木曜日の午前か午後	日曜日の午前か午後	土曜日(第2、第4土曜日除く)			月曜日:健康体操 水曜日:しっかり足腰体操 土曜日:ヨーガ・セラピー教室	月曜日:ダンベル体操 火曜日:青竹エクササイズ 水・日曜日:ストレッチ			
利用時間	(午前)9:00~12:00(午後)14:00~17:00 1回の利用時間は、約1時間です。		9:30~10:15	10:45~11:45	12:15~13:00	(月・水)13:00~14:00 (土)12:00~13:00		12:00~12:45			
定員	600人	150人	150人	各レッスン35人			各教室30人 (ヨーガ・セラピーは20人)		各レッスン25人		
申込・案内	センターにて随時		センターにて随時			市広報紙に掲載		センターにて随時			

【申込先】西高齢者福祉センター ☎838-1441(市立保健福祉センター6階)

8月11日(水)~13日(金)のプールは、設備点検のためお休みします。

介護保険等のサービス事業

高齢者や障がい者(児)が居宅において、安心して日常生活が送れるよう「居宅介護支援事業」、「訪問介護・介護予防訪問介護事業」、「訪問看護・介護予防訪問看護事業」、「障がい福祉サービス事業」を行っています。

また、介護保険を利用されていない人や介護保険で「自立」と認定された人への家事援助等の手助けも行っていきます。
皆さんからのご相談やご利用をお待ちしています。

居宅介護支援事業

居宅介護支援事業所では、介護保険法の要介護(要支援)認定を受け、介護が必要であると認定された人やご家族からの申請により、介護支援専門員が居宅サービス計画を作成しています。

また、要介護(要支援)認定を受け、支援が必要であると認定された人につきましては、介護予防サービス計画の原案作成も行っていきます。



訪問看護

介護予防訪問看護事業



寝屋川市訪問看護ステーションでは、高齢者や障がい者(児)に、主治医の指示書に基づき、看護師が定期的に訪問しています。

看護の内容は、療養上に必要な看護援助(清拭・入浴介助などの清潔ケア、食事・水分・栄養摂取の管理ケア、排泄管理ケア)、服薬管理、じよくそや創傷の処置・予防、終末期の看護・家族等の支援を行っています。

また、医師の指示による診療の補助業務として、医

訪問介護

介護予防訪問介護事業

訪問介護事業所では、介護保険法による要介護(要支援)認定を受け、介護が必要であると認定された人や支援が必要であると認定された人に、訪問介護員ホームヘルパー)が家庭訪問し、生活援助や身体介護サービスを行っています。

訪問介護サービスの内容は、買物・調理・洗濯・掃除などの生活援助、入浴・清拭・排泄介助・通院介助などの身体介護があります。



障がい福祉サービス事業

障害者自立支援法による支給認定を受けている障がい者(児)にホームヘルパーが家庭訪問し、掃除・洗濯・買物・調理などの家事援助や、入浴・排泄介助・清拭などの身体介護サービスを行っています。

また、麻痺や機能障がいのため、日常の動作や姿勢の維持が不自由な人には、外出時における移動中の介護等を総合的に行っています。

なお、対象者は次の①・②のいずれかに該当する人で、市障害福祉課から受給者証の交付を受けている人です。

①精神障害者保健福祉手帳を持っている人、または精神障がい理由とする年金を受給している人

②身体障害者手帳・療育手帳を持っている人
営業日 月曜日～金曜日(祝日、12月29日から翌年1月3日を除く)

営業時間 午前9時～午後5時30分
ホームヘルパーの訪問日時 毎日午前6時～午後10時

有償ホームヘルプサービス

「家事をお手伝い」

市内在住のおおむね65歳以上の高齢者や障がい者に、家事援助などの手助けを行っています。毎日の掃除や洗濯など、日常生活のちょっとした家事の悩みを解消するのがこのサービスの目的です。

料金などの詳しい内容は次のとおりです。
対象者
おおむね65歳以上の高齢者や障がい者

活動内容
原則、次の7項目です。
①買い物 ②調理 ③家屋内の整理整頓 ④家の周りの手入れ ⑤洗濯 ⑥書類の代筆・提出代行 ⑦外出付き添い

利用時間
午前8時～午後6時
なお、一日に利用していただける時間は、最低30分から最高8時間です。

利用料金
1時間当たり800円
サービスを利用された月に限り、派遣事務費として月額200円が別途必要です。

その他、外出付き添いや書類提出代行の際にかかる交通費(実費分)は、利用者の負担となります。

ホームヘルパーさん(登録)を募集しています

公社では、登録ホームヘルパーさんを随時募集しています。市内在住で、ホームヘルパー2級の資格を持ち、自転車・バイク(原動機付自転車)に乗れる人を対象としています。条件などについては、お気軽にお問い合わせください。現在、約58人の登録ヘルパーさんが活動されております。

健康増進教室

「日頃から運動を行う習慣を」

人は歳とともに身体機能が低下し、身体全体の筋量も減少していきまます。今のうちから、いつまでも生き生きとした生活を送れるように、また、生活習慣病の予防のためにも日頃から運動を行う習慣をつけてみませんか。また、生活習慣病の40歳以上の市民を対象に、次の各健康教室を実施していますので、興味のある教室に参加されてみてはいかがでしょうか。

① エアロビクス教室
エアロビクスは、音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。有酸素運動は、ウォーキング(速歩)やジョギングなどと同じで体脂肪を減らすのに大変効果的です。階段を昇っても息切れない持久力をつけ、みんな楽しく運動しましょう。

② ヨガ体操教室
ヨガは、左右の筋肉や関節をバランス良く使うので、身体の歪みが解消され、肩こり、腰痛予防につながります。また、深くゆったりとした呼吸を続けながら身体を動かすので身体の隅々まで酸素が行きわたり、血行の促進、老廃物の除去もスムーズになります。日頃の緊張をほぐし、気分を癒しましょう。

③ 太極拳教室
太極拳は、心を静めゆっくりと穏やかに意識を集中し、円をえがく全身運動で年齢や体力を問わず気軽に始めることができます。初心者の人でも参加できる24式の太極拳で疲労感をとり、リフレッシュしましょう。

④ どれどれ体操教室
どれどれ体操は、ペットボトル、体操用具等を使い日頃意識せずに使っている筋肉を刺激する体操です。筋力アップすると日常生活に最も必要とされる歩行や、姿勢を保つ能力が向上し、転倒やそれに伴う骨折などの危険性が少なくなります。普段の生活に運動を取り入れましょう。

⑤ 気功教室
気功は、リラックスした状態で精神を集中し、呼吸や姿勢を整えます。健康にまつわるツボの紹介やマットを使うのでストレッチなど自宅でもできる運動で、心身のバランス・自然治癒力・免疫力を活性化させましょう。

健康増進教室開催予定一覧

4月	第1回エアロビクス教室(30人) <終了> 第1回ヨガ体操教室(35人) <終了>
5月	太極拳教室(30人) <終了>
6月	どれどれ体操教室(35人) <終了>
9月	第2回エアロビクス教室(30人) 第2回ヨガ体操教室(35人)
11月	気功教室(35人)
平成23年1月	第3回エアロビクス教室(30人)
2月	第3回ヨガ体操教室(35人)

()内の数字は定員です。



ペットボトルで、どれどれ体操

社寝屋川市医師会

あなたも「かかりつけ医」をもちましょう



市民の皆さんが健康について、気軽に相談できる医師、それが「かかりつけ医」です。
当医師会では、「かかりつけ医」のおられない人に対し、主治医になる医師を紹介しています。
また、在宅医療協力医や寝屋川市訪問看護ステーションとも連携し、在宅医療をすすめています。
「かかりつけ医の紹介」「急病時の応急手当」は、日ごろの診察のほか、「かかりつけ歯科医」として、「8020」を達成しよう！

健康相談や指導など、いろいろな問題についても気軽に相談できる歯科医師のことで、

「かかりつけ歯科医」では、いくつになっても、自分の歯で食事ができるように、虫歯・歯周病の予防や治療のほか、定期検診やブラッシング指導なども行っています。
また当歯科医師会では、

患者さんは、病院・医院でもらった処方せんを、どの薬局でも調剤してもらい、お薬手帳を決めておくと便利です。
「かかりつけ薬局」では、http://www.1a.biglobe.ne.jp/neyagawa/

社寝屋川市歯科医師会



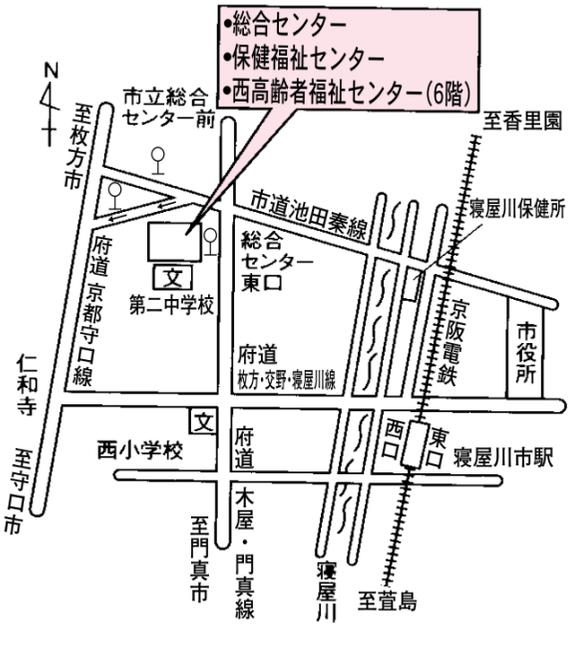
社寝屋川市薬剤師会

「かかりつけ薬局」をもちましょう



患者さんの薬歴(お薬の使用の記録等)を作り、薬の重複や飲み合わせなどを確認していただきますので安心です。
また、昨年6月より医薬品の分類が第1類・第2類・第3類として表示されています。詳しくは薬剤師に確認して下さい。他に健康上の疑問なども相談にのじています。
なお、ホームページでも紹介していますので、ご利用ください。
http://www.1a.biglobe.ne.jp/neyagawa/ku/

保健福祉公社は市立保健福祉センターの1階です



- 1 寝屋川市駅からバスを利用される場合
京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。
西1番のりば＝4号系統
(寝屋川市駅)→(市立総合センター-東口)→(市立総合センター-前)
西3番のりば＝3号系統・10号系統・11号系統・12号系統
(寝屋川市駅)→(市立総合センター-東口)
- 2 シャトルバスを利用される場合
(寝屋川市役所)→(こどもセンター前)→(総合センター)

お問い合わせは.....
財団法人寝屋川市保健福祉公社
〒572-8533
大阪府寝屋川市池田西町28番22号
☎ 072-838-0421
FAX 072-838-0479
E-mail: info@neyagawa-kosha.or.jp