

「脳の元気度チェック」をしてみませんか！ ー健康あさご21ー

高齢になっても、健康で長生きしたいというのは誰しもの願いですね。でも、年をとるにつれて「物の名前がでてこない」「置き忘れやしまい忘れがある」など、不安になることはありませんか。一度、脳の元気度をチェックしてみましょう。普段から自分の脳の元気度を知り、生活を振り返ることは元気で長生きをするひけつです。

市健康課では皆さんの健康を支援するため、「脳の元気度チェック」を下記のとおり実施します。

ぜひ一度ご相談ください

開催日

実施日	場所	時間
平成19年 7月24日(火)	和田山保健センター	13:30 ~ 15:30 (予約制)
8月28日(火)	朝来庁舎	
9月25日(火)	和田山保健センター	
10月23日(火)	生野保健センター	
11月27日(火)	山東老人福祉センター	
12月18日(火)	朝来庁舎	
平成20年 1月29日(火)	和田山保健センター	
2月26日(火)	朝来庁舎	
3月18日(火)	和田山保健センター	

内容 健康相談（血圧測定）／脳元気度検査／今後のアドバイスなど

相談者 臨床心理士、保健師

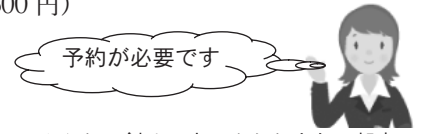
費用 無料

持ち物 健康手帳

その他 脳元気手帳をお渡しします。

希望者は「脳耕ドリル」を購入できます。

(自己負担 500 円)



ーみんなで創る すこやかなまち 朝来ー

■問い合わせ・申し込み先

健康課生野分室 ☎ 679 - 4890

地域包括支援センターの



高齢者の自立支援

「年をとって体を動かすことがおっくうになった」

「なんとなく料理を作る気がしない」

このように体を動かす回数が減ったり、体に必要な栄養素が不足することは、意外にも生活全体に影響するものです。

バランスの良い食事を摂ることで、体調が整い、気持ちが前向きになることはよくあります。気持ちの持ち方が変わることで、外出の機会が増えて元気にもなるでしょう。

今回は、介護保険で要支援1、2と認定された人の自立した生活を支援するサービスの中で、「運動機能の向上サービス」と「調理等の家事を支援するサービス」をご紹介します。

運動機能の向上サービス

デイサービスセンター、デイケアセンターで、生活機能の維持向上のための体操や筋力トレーニングを日帰りで受けることができます。

最初に運動能力等を測定し、3か月後の達成目標

を設定した上で運動を開始します。運動習慣を身につけることで、生活の活動範囲を広げていくことが目標です。（センターによってサービス内容が異なります。詳細はケアマネジャーへお尋ねください。）

ヘルパーによる家事支援サービス

ヘルパーが家庭訪問し、本人のできるよう本人と相談しながら一緒に家事を行います。

自分でできる部分を増やしたり、今できる部分が継続できることを目標にしています。

例えば・・・男性の方なら“魚料理を教えて欲しい”、片マヒのある方なら“左手で包丁を使うコツを覚えたい”など

介護保険では、ケアマネジャーが本人と一緒に考え、一人ひとりの生活に合わせた工夫やサービスの利用方法を提案しています。

介護保険についてのお問い合わせや申し込みは、朝来市地域包括支援センターか各地区の在宅介護支援センターへご相談ください。

■問い合わせ

朝来市地域包括支援センター ☎ 672 - 6125

生野在宅介護支援センター ☎ 679 - 4890

朝来在宅介護支援センター ☎ 677 - 1901

山東在宅介護支援センター ☎ 676 - 2080