

サロン・サークルをご案内します！

曜日	地区	時間	サークル・サロン名	場所
月	春光	10:15~ 11:15	ニコニコ運動クラブ	北部住民センター
	春光台	10:00~ 11:00	楽笑サテライトクラブ	元気の森サテライト
		14:00~ 15:00	コグニサイズ(第2・4)	春光台地区センター
火	春光	10:00~ 11:30	生き生き脳トレクラブ	北部住民センター
		10:00~ 11:00	ザ・シャッキリ体操・脳トレ(第2・4) (第4は13:00~14:00)	老人福祉センター
		13:30~ 15:00	健友会(第1・3)	四区町内会館
	春光台	10:00~ 11:00	遊友トレーニング	福祉村地域交流ホームYOU
		13:30~ 15:00	大人のIQクラブ	春光台公民館
水	春光	10:00~ 11:00	ザ・シャッキリ体操・脳トレ(第1・3)	老人福祉センター
		10:00~ 11:30	ひまわり体操クラブ	春光1区3条団地集会所
		10:00~ 11:15	わくわく交友クラブ	中央交友会館
		13:30~ 15:30	スマイルサロン	二区団地集会所
		13:30~ 15:00	四区会館運動サークル(第2・4)	四区町内会館
		14:00~ 15:30	春光いきいき体操サークル	春光1・2区青少年会館
		木	春光	10:00~ 12:00
10:00~ 12:00	春光中央青少年福祉会館健康サロン			春光中央青少年福祉会館
内容による	男達の健楽会(偶数月第3)			北部住民センター等
春光台	13:30~ 15:00		春光台らくらく体操サークル	春光台公民館
	14:00~ 15:15	春光台体力アップクラブ	春光台地区センター	
金	春光	10:00~ 11:30	春光ハッピーリズム	春光6区団地集会所
		13:15~ 14:45	ストレッチ&ウォーキング	北部住民センター
		14:00~ 15:30	柏健康クラブ	柏会館
	春光台	10:00~ 11:30	高台元気クラブ	春光台団地集会所
		10:00~ 11:30	元気もりもり体操塾(第2・4)	元気の森サテライト

*詳しくは、春光・春光台地域包括支援センターまでお問い合わせください。

生き生きレター 令和5年 秋・冬号
(発行)

旭川市春光・春光台地域包括支援センター

新しい運動サークルのお知らせ (令和5年10月スタート)

【^{けんゆうかい}健友会】

日時:毎月第1・第3火曜日(祝日は休み)
13時30分~15時00分
場所:四区町内会館(春光5条8丁目9-15)

【柏健康クラブ】

日時:毎週金曜日 14時00分~15時30分
場所:柏会館(春光6条8丁目4-40)

*以下、どちらのサークルも共通の内容

会費:無料(初回のみ入会金として500円)
対象:どなたでも参加可能
運動内容:ストレッチ、筋トレ、有酸素運動
持ち物:上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装

どちらも参加者募集中です!
詳しくは地域包括支援センターまで!



新しい運動教室のお知らせ (令和5年11月スタート)

【元気もりもり体操塾】

リハビリ体操指導士の方が丁寧に教えてくれます!(^)!
日時:毎月第2・第4金曜日(祝日は休み)
10時00分~11時30分
場所:元気の森サテライト(春光台2条6丁目2-7)
会費:無料(初回のみ諸経費として500円)
運動内容:ストレッチ、筋トレ、バランス・マット運動など
持ち物:上履き、飲み物、タオル、動きやすい服装
※駐車場が狭いため、車以外でお越し下さい
詳細を知りたい等、何かあれば一度地域包括支援センターまでご連絡ください!

(前号の脳トレ答え) ①継続:いとへん ②価値:にんべん
③設計:ごんべん ④神社:しめすへん

【ご自由にお持ち帰りください】

春光・春光台地域包括支援センター

生き生きレター

「活」力ある「生」活を送るために

★トピックス★

自分らしく暮らすための実践例

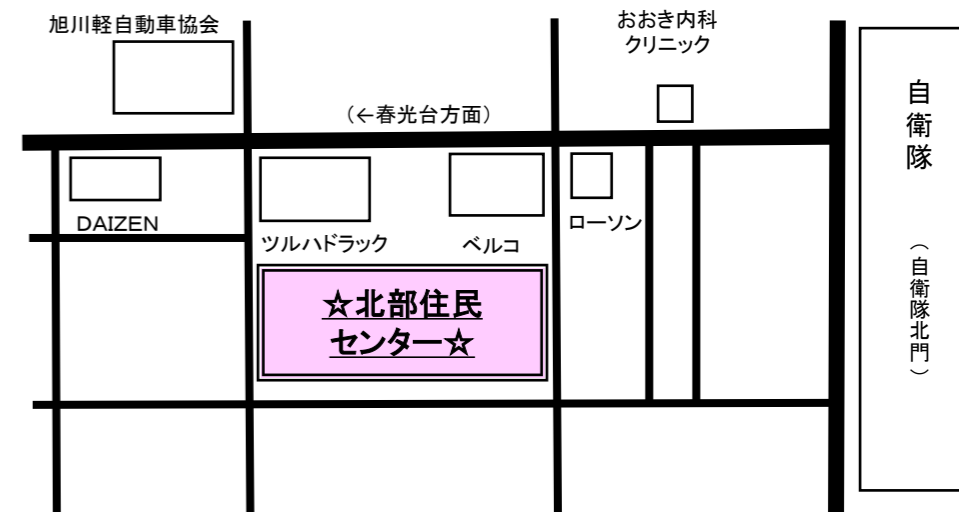
高齢者に関する無料相談窓口

秘密は厳守します
専門職が対応します

地域の高齢者の皆様がいつまでも健やかに住みなれた地域で安心して生活が続けられるよう、様々な面から支援を行います。

開設日時

月曜日~金曜日 午前9時~午後6時
(祝日・12月30日~1月4日を除く)



旭川市春光・春光台地域包括支援センター
旭川市春光5条4丁目1-16 北部住民センター内
TEL:0166-54-1165 FAX:0166-54-1101

自分らしく暮らすための実践例～Nさんの場合～

Nさん(78歳、女性)は、自宅で転倒して足をくじき、その後1か月安静にしました。1か月後、足の怪我は完治したものの、安静期間中に筋力が低下して歩行が不安定となってしまいました。その結果、1人で歩いて外出することが難しくなりました。そこで介護保険サービスを利用しました…

このNさんのケースにおいて、支援の方法として、次の2つのパターンについて考えてみましょう(右絵参照)。

パターン1では、ヘルパーから買い物同行の支援を受けて無理のない範囲で歩いて外出するなど、「できること」は自身で行い、「できないこと」は再びできるようになるよう支援を受けました。その結果、徐々に長い距離が歩けるようになり、転倒前と同じように買い物に1人行けるようになりました。

パターン2では、ヘルパーに買い物や自宅の食事の支援など、困りごとを何でもお願いしました。その結果、外出の機会が減るなど活動の範囲が狭まり、転倒前より状態はさらに悪化しました。

同じ介護保険サービスによる支援であっても、支援方法によって支援後の利用者の状態に大きな差が生じます。

今後、急速な人口構成の変化(異次元の少子高齢化)を迎える中、住民の尊厳ある生活を支えるためには、介護保険サービスが、パターン1のように利用者の状態の改善や悪化防止(「自立支援」)のために提供される必要があります。

軽度認定者(要支援1～要介護1)の場合、約半数が生活不活発による廃用性症候群が原因で要介護認定を受けています。パターン1のようなアプローチは、特に、Nさんのように廃用性症候群が原因で要介護認定を受けた方に有効であり、今後、自立支援・介護予防を推進していく上で欠かせない視点であると言えます。

