

長島町地域包括支援センターをご存知ですか？

## 地域包括支援センターでは、こんな仕事をしています

長島町地域包括支援センターは、介護保険法の改正により平成18年4月から長島町役場1階に開設しています。

地域で生活する高齢者や家族を、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるため相談を受け付けています。

### 総合相談支援業務

介護、保健、福祉、医療、生活に関する相談を受け付けています。何でもご相談ください。

### 包括的・継続的ケアマネジメント事業

地域のケアマネージャーの支援・指導を行っています。

### 権利擁護業務

お金の管理や契約・虐待から高齢者、ご家族の権利を守ります。

### 介護予防ケアマネジメント業務

要支援1・2と認定された人が自宅で自立した生活が送れるよう支援します。

また、特定健康診査等でチェックリストを行った人の中で今後の機能低下の恐れのある人や高齢者全般の健康づくりの支援を行います。

## 介護予防のための運動教室盛況に終了

長島町地域包括支援センターでは、65歳以上の高齢者を対象とした介護予防のための「元気はつらつ運動教室」を実施しました。

この教室は、健康運動指導士による転倒予防のためのバランスや筋力向上のための運動を中心に、歯科衛生士、管理栄養士、医師による講話を交えながら約4カ月間の全16回実施。一人ひとりの体の状態に合わせて、自宅でも簡単にできるような、椅子やタオル等を使用して運動を行いました。

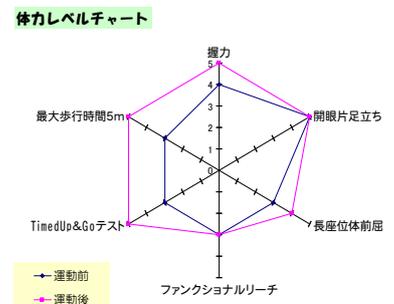
教室終了後の測定では、ほぼ全員に運動機能向上の効果が見られ、教室後半は「歩き方がかっこよくなった」「去年は足が痛くて畑にも行きえなかった、今年は3日続けて行きえた。調子がよかつぞ」などと喜ばれていました。



元気はつらつ運動教室 Aさんの事前・事後身体機能評価記録表 実施期間 平成21年11月4日～平成22年3月10日

評価項目	事前評価		事後評価	
	平成21年11月4日	レベル	平成22年3月10日	レベル
① 握力（筋力）	34 kg	4	37 kg	5
② 開眼片足立ち（バランス能力）	120 秒	5	120 秒	5
③ 長座位体前屈（柔軟性）	36cm	3	46cm	4
④ ファンクショナルリーチ（動的バランス能力）	34cm	3	35cm	3
⑤ TimedUp & Go テスト（移動能力）	5.9 秒	3	4.8 秒	5
⑥ 最大歩行時間 5m（移動能力）	2.6 秒	3	2.1 秒	5

ある参加者の運動教室前・運動教室後のデータです。各項目で運動機能が向上しているのが目に見えて分かります。  
※年齢・性別等により評価レベルは異なります。



介護予防のための「元気はつらつ運動教室」に、参加してみたい人や興味のある人は長島町地域包括支援センターへお問い合わせください。

◎問い合わせ先

長島町地域包括センター ☎ (86) 1111 内線 1163