

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX85・2501)

平成 29 年度

地域包括ケアシステム推進講演会 を開催しました

2月18日文化会館において、講演会を開催し230人の参加がありました。

講演会では、高齢者が交流することで元気にいきいき過ごす場を、市内に広めていくことを目指して、宇陀地区医師会 吉井次郎医師から、介護予防の必要性について、体操の実演を交えて講演していただきました。

また、淡路島で「いきいき百歳体操」を広げられた兵庫県豊岡保健所 柳所長からは、市民が介護予防に取り組む意義について、全国の実践事例を基に講演していただきました。



参加された方からは、自分の地域でも取り組んでみたいので、説明にきてほしい。教えてもらった体操を早速してみますという声が聞かれました。

いきいき百歳体操についての説明会を希望される方は、問まで。

◀吉井医師
体操の実演を交えて講演

いきいき百歳体操を広げられた
豊岡保健所 柳所長▶



== 教えて! ==

● 地域包括ケアシステムとは？



高齢者の方ができる限り住み慣れたわが家で暮らしていくことができるように医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されること。

● 地域包括ケアを推進するためには？



介護予防がとても重要。

● 市ではどのような取り組みをしているの？



ラジオ体操 (37 か所)、いきいき百歳体操 (33 か所) で、健康づくりだけでなく、お互いの見守りや交流、支え合いの場となっている地域が増えています

== 市では ==

これからの介護予防は、高齢者を年齢や心身の状況等により分け隔てすることなく、人と人とのつながりを通じて参加者や通いの場が継続的に拡大していくような地域づくりを目指しています。

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

ウェルネス・コラム
スローランニングで
身体の調子を整えよう!



適度な運動量は女性ホルモンや男性ホルモンの分泌を促し、更年期症状の緩和やこころの健康・生活習慣病予防に効果があると言われています。適度な運動とは、スローランニング(1km 8分～10分)の速度) 1日8000歩程度。ゆっくりしたスクワット 1日15回3セット程度。下半身や身体の体幹(コア)を鍛えることでおなかのぜい肉もとれてすっきりになります。ぜひチャレンジしてみてください。

≪ 4月のウェルネスイベント ≫



●春のウェルネスウォーク
～春風に誘われて桜並木を
一緒に歩きましょう～

【日時】4月8日(日) 9:00～受付

【場所】市役所前スタート

宇陀万葉の桜並木★
満喫コース 7.5km