介護保険予防給付の訪問介護と通所介護が4月から「新しい総合事業」に移行します

※事業の枠組みは変わりますが、サービスの利用に大きな変更はありません

現行の介護予防給付（要支援１～２）

訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）

通所リハビリ（デイケア）、訪問リハビリ、訪問看護、訪問入浴、ショートステイ、福祉用具貸与、福祉用具購入、住宅改修、居宅療養管理指導

平成29年４月から

新しい総合事業

訪問介護（ヘルパー）、通所介護（デイサービス）、生活支援サービス、介護予防ケアマネジメント、一般介護予防事業等

[対象者]
●要支援１・２の方で訪問介護・通所介護を利用している方●基本チェックリスト(生活状況などの質問)により、生活機能の低下がみられる方

介護予防給付（要支援１～２）

通所リハビリ（デイケア）、訪問リハビリ、訪問看護、訪問入浴、ショートステイ、福祉用具貸与、福祉用具購入、住宅改修、居宅療養管理指導

※従来どおり

※現在、要支援１･２の方で、訪問介護･通所介護を利用している方は、要支援認定の有効期間中は継続してサービスを利用できます。
※更新時に総合事業の対象者となった場合、総合事業のサービスとして、今まで通りのサービスを継続して利用できます。
※新規でサービスを利用される方は要介護認定の申請が必要です。

要支援者に対する効果的かつ効率的な支援を行うため、国において「介護予防・日常生活支援総合事業（新しい総合事業）」が創設されました。これにより、上島町では４月から総合事業の運用を開始し、段階的にサービスの充実を図ります。

現在要支援１･２の認定をお持ちの方には、更新に合わせて個別にご案内します。詳細は各地区地域包括支援センターまでお問い合わせください。

いきいきシニアサポーター養成講座を実施しました

上島町では、平成26年度から、誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指して、地域における支援の担い手となるシニアサポーターの養成講座を実施しています。今年度は生名地区で開催し、いつまでもいきいきと暮らせるように、ご自身や家族の介護予防、さらには地域での支え合いについて一緒に学びました。

１月26日(木)には全６回の講座が無事終了し、閉講式を行って新たに13名のサポーターが誕生しました。趣味や得意なことなど今まで培ってきた経験を生かし、自分たちで楽しみながら無理なくできる活動をしていきたいと思います。

サポーター活動に対してご興味のある方は、各地区地域包括支援センターまでご連絡ください。

平成28年度のシニアサポーターさんと

今月の担当

保健師　西本亜希子

各種お問い合わせ

上島町地域包括支援センター
TEL 76-2261
弓削サブセンター
TEL 77-3700
岩城サブセンター
TEL 74-0755
魚島窓口
TEL 74-1120

CATV11チャンネルで
13時・18時に放映中！

元気アップ体操

インナーマッスルトレーニング①

「インナーマッスル」を知っていますか？人間の体は筋肉が何層にもなって構成されています。インナーマッスルは、「胸板」や「力こぶ」などとは異なり、外からは見えない、体の奥の方にある筋肉の総称で、主に姿勢を細かく調節したり、関節の位置を正常に保つ働きがあります。

人間が、ロボットとは違う滑らかな動きができるのは、インナーマッスルの働きのおかげなのです。

筋肉の「縁の下の力持ち」インナーマッスルを意識して鍛えていきましょう。

今月は腸腰筋（ちょうようきん）。脚と腰（骨盤）をつなぐ筋肉で、体の中心部を支え、体の軸を安定させてくれます。骨盤のゆがみを整え、姿勢を改善し、関節の痛みを改善し、脂肪が燃焼しやすく、転びにくい身体になりますよ。

足踏み

普通に歩くよりも大きく腕を振って、高く腿を上げましょう

30回を1セット

お尻ふみ

片方のお尻を浮かすように

20回を1セット

3月 健康相談・リハビリ教室・検診 月間スケジュール

★印は、獲得できる健康ポイント数です

◆生名保健センター　TEL 74-0911

はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週月曜日	13:30～14:30	生名保健センター
いきいき体操（★5P）		
6日（月）	10:00～11:30	生名保健センター
27日（月）	10:00～11:30	生名保健センター
健康相談（★5P）		
14日（火）	10:00～11:00	3分団集会所
離乳食教室		
16日（木）	9:30～11:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ（★5P）		
22日（水）	10:00～12:30	3分団集会所

◆岩城保健センター　TEL 74-0755

はつらつ教室自主活動（★5P）		
毎週火曜日	10:00～11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
睡眠改善教室（★5P）		
6日（月）	14:00～16:00	岩城保健センター
にこにこ広場（★5P）		
7日（火）	14:00～16:00	岩城開発センター
21日（火）	14:00～16:00	岩城開発センター
健康相談（★5P）		
21日（火）	10:00～11:00	長江公民館
23日（木）	10:00～11:00	コミュニティセンター

◆弓削保健センター　TEL 77-3700

のびのびひろば		
3日（金）	10:00～11:00	弓削保健センター
おたっしゃクラブ（★5P）		
8日（水）	10:00～12:30	弓削開発総合センター
9日（木）	10:00～12:30	下弓削中央集会所
10日（金）	10:00～12:30	弓削保健センター
16日（木）	10:00～12:30	久司浦集会所
22日（水）	10:00～12:00	下弓削中央集会所
ちびっちくらぶ		
8日（水）	10:00～11:30	弓削保健センター
健康相談（★5P）		
14日（火）	10:00～11:30	せとうち交流館

◆魚島保健福祉センター　TEL 74-1120

体操教室「あおぞら」（★5P）		
10日（金）	14:00～15:30	魚島地域交流センター
健康相談（★5P）		
14日（火）	13:30～16:30	魚島保健福祉センター
15日（水）	10:00～14:00	高井神公民館