

高齢者等の見守りについて

本町の総人口は減少し、少子高齢化が進行しています。今後も特に後期高齢者は増加し、その後も高止まりが予測されています。高齢の独居世帯や夫婦のみ世帯の割合も、全国および県と比べてもそれぞれ高くなっています。また、認知症高齢者や要介護者など、支援の必要な方も多くなっています。地域住民の見守りについては、従来から民生委員や自治組織、近隣のみなさんにより活動を行っていただいています。本町ではその他に次のような取り組みをしています。

地域見守りネットワーク



日ごろから住民の方々と接することの多い事業所等の協力を得て、日常の見守りや情報共有を行います。緊急時には事業所等から地域包括支援センターへ連絡いただき、安否の確認等を行います。
また、顔の見える関係の構築を目指して連絡会も開催しています。

独居高齢者見守り事業



独居高齢者で、町内に子どもや近隣者などによる見守りが困難な方に対して、独居高齢者見守り委員が日常的な声かけ・家庭訪問・電話連絡などで安否の確認を行います。※見守りを希望される方は申請が必要です。

徘徊SOSネットワーク事業

徘徊のおそれのある高齢者や障がい者（児）が行方不明になったときに、事前登録情報を活用して関係機関と情報共有し、早期の保護・発見に努めます。身元が判明しない方に対しても早期の情報提供を図ります。
※事前登録が必要です。

～事前登録していると、いざというときに安心です～

身体的特徴、顔写真などの事前登録情報と行方不明時の状況を、警察やネットワークのみなさんに情報提供することで、スムーズな保護につながります。

緊急通報装置設置事業

独居高齢者等が体調不良などの緊急時に緊急通報装置を押すことで、協力員、消防、役場に連絡が入り、対応します。※申請が必要です。

●申請・お問い合わせ先：上島町地域包括支援センター ☎76-2261

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中！

元氣アップ体操

―すきま時間体操―

介護予防・転倒予防に
「立つ」・「歩く」能力を維持しよう

そのために鍛えておきたいのは「抗重力筋」です。その名の通り、重力にあらがってバランスをとり、姿勢を保ってくれる筋肉です。背中、おなか、おしり、太もも、ふくらはぎにあり、それらを効率よく鍛えることができる運動がスクワットです。

運動習慣が途切れがちな真夏。一度の回数を少なく、ちょこちょこ行うのがおすすめです。

机や手すりなどを支えにする際には、引っ張らずに押して使おう。

関節への負担が少ないスクワット

- ① つま先はやや外向きに、足を肩幅に開く。
- ② 椅子に座るように、おしりを後ろに引く。
- ③ 4秒かけて膝を90度曲げ、4秒かけて膝を伸ばす。



- ・背中を丸めず、おなかに力を入れる
- ・視線は下げずに、前を向いて
- ・膝とつま先は同じ方向を向く
- ・膝がつま先より前に出ないように
- ・息を止めない
- ・かかとを浮かさない



内ももにも効果的なスクワット

足を肩幅の2倍に開き、内ももの筋肉を使う意識をしながら、同様に行う。

各3～5回ずつ
一日合計20～30回



8月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日

毎週金曜 9:00～12:00 弓削保健センター

健康相談 ★

6日(火) 9:30～10:30 せとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

5・19・26日(月) 13:30～14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

5・19・26日(月) 9:30～11:00 生名保健センター

健康相談 ★

19日(月) 10:00～11:00 生名総合支所

岩城地区

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター

健康相談 ★

9日(金) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

27日(火) 13:30～15:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

8日(木) 13:30～15:30 魚島保健福祉センター