



12月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

弓削保健センター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★

10日(火) 9:30 ～ 10:30 セとうち交流館

生名地区

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

健康相談★

11日(水) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

いきいき体操★

毎週月曜 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

まめちびクラブ★

14日(土) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談★

12日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

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

デイケア★

17日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

介護予防教室★

10日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

17日(火) 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談★

24日(火) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操

ごちそうを食べる機会が増える年末年始。いつもより食べ過ぎたり、運動の機会が減って生活が不規則になり、振り返ると体重増加…を毎年繰り返していませんか。

解消ポイントは2つ

◆座りっぱなしを減らす

◆20～30秒でできるすきま時間体操を、生活の中に取り入れる

こんな時期だからこそ、規則正しい生活を心がけ、こまめに動くことで、健康的で太りにくい身体を目指しましょう。

立位ふりふりねじり

①両足のかかとをつけ、つま先は90度を開いて立つ。両膝をくっつけるように内ももに力を入れ、おなかも引き締める。

②頭と足は動かさず両腕を交互に後ろに振りながら腰のあたりをリズムカルにひねる（おなか痛にならない程度に）

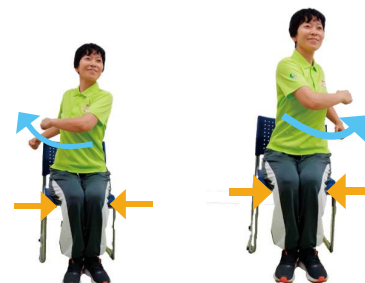


20秒～30秒 ※一日2～3回

座位ふりふりねじり

①かかとをつけてつま先を軽く開いて座る。膝どうしが離れないように内ももに力を入れ、おなかを引き締める。

②頭と下半身は動かさず両腕を交互に後ろに振り、肩から腰をリズムカルにひねる。



20秒～30秒 ※一日2～3回

上島町介護サービス事業所 虐待防止委員会・感染症対策委員会 合同設置

介護保険法改正により、介護サービス事業所は虐待防止と感染症対策の強化が義務付けられました。上島町では、すべての町内事業所が加入した合同委員会を令和6年4月1日に設置し、下記の内容で開催しています。

【委員会の実施内容】

	虐待防止委員会	感染症対策委員会
開催回数	年2回	年2回
委員会の所掌事項	1) 虐待の防止のための指針に関する事 2) 虐待の防止のための研修に関する事 3) 虐待等について、従業者が相談報告できる体制整備に関する事 4) 事業所が高齢者虐待を把握した場合に、関係機関への通報および利用者等の安全確保が迅速かつ適切に行われるための方法に関する事 5) 虐待等が発生した場合、その発生原因等の分析から得られる再発の確実な防止策に関する事 6) 前項の再発の防止策を講じた際にその効果についての評価に関する事	1) 感染症の予防およびまん延防止のための指針に関する事 2) 感染症に係る業務継続計画に関する事 3) 感染症の予防およびまん延防止のための研修に関する事 4) 感染症の予防およびまん延防止のための訓練の内容に関する事 5) 発生時における感染対策の実施状況の把握および指示に関する事 6) 前号各号に掲げるもののほか感染症対策に関する事項に関する事

各委員会では介護サービス事業所の代表者や、虐待防止や感染症対策の専門知識を有する者等を委員とし、介護サービスの質の向上と安全性の確保を目的として、具体的な対策について協議し、取り組みを進めています。これらの委員会での協議内容や取り組みの成果を各事業所で共有することにより、介護サービスの質の向上につながっていくと考えています。この委員会での活動が地域の介護サービス提供体制のよりよい改善となるよう、目指していきます。

上島町介護サービス事業所 災害や感染症への対応力強化

介護保険法改正により、介護サービス事業所の対応力強化として感染症や災害が発生した場合であっても、利用者に必要なサービスが安定的・継続的に提供できる体制を構築することが令和6年4月に義務付けられました。

	災害対策の強化	感染症対策の強化
取り組み	災害発生時対応計画の策定 関係機関との連携体制の構築 訓練の実施 	委員会の開催、指針の整備 研修および訓練の実施 

介護サービス事業所は体制整備や関係機関との連携の強化を実施します。緊急時においても介護サービスの提供の継続や安定性を確保し、利用者の安全と心身の維持を図ることを目指します。皆さまも、ご家族やご近所の方々と話し合う機会を持ち、日ごろから意識を高めておくようにしましょう。