

地域包括支援センター坂下通信

地域包括支援センター坂下のご案内

地域包括支援センターは春日井市からの委託を受けた高齢者の相談窓口で、当センターは坂下中学校区を担当しています。

センターには社会福祉士・主任ケアマネジャー・保健師などがおり、互いに連携を取りながらチームで総合的に高齢者を支えています。

こんな時にお役に立ちます。

様々な相談事

（総合相談）

- ・介護保険や施設のことについて知りたい。
- ・高齢者の1人暮らしなので買い物が大変。
- ・物忘れが気になるがどうすればいいか。

権利を守ること

（権利擁護）

- ・お金の管理が心配になってきた。
- ・虐待にあっているかもしれない人がいる。
- ・悪徳商法の被害にあわないか心配。

介護予防や健康のこと

（介護予防ケアマネジメント）

- ・足腰が弱ってきて心配。
- ・今の健康を維持したい。
- ・介護予防のために取り組むことを知りたい。

暮らしやすい地域づくり

（包括的・継続的ケアマネジメント）

- ・地域資源づくり。
- ・地域のネットワークづくり。
- ・ケアマネジャーへの支援。



生活でお困りごとがありましたらお気軽にご相談ください。

地域包括支援センター坂下

春日井市神屋町1306-1

☎：93-1314

開所時間：月～金曜日 9:00～17:30

出前講座開催、福祉サービス等の

ご相談は 左記まで



加藤、飯田、戸田、杉山、永杉、伊藤

運動をして足腰の筋力を維持しましょう。



前はフレイル予防の大まかな内容について紹介しました。

今は予防の取り組みの「運動」について説明します。

足腰の筋力を維持するためには体を動かして筋肉を使うことが大切です。

今は新型コロナウイルス感染予防のため外出を控えなければいけませんが、運動不足にならないよう自宅でできる運動をして筋力を維持しましょう。

①散歩などの有酸素運動をする。

人混み避け、天気の良い日には散歩をしましょう。

②体操やストレッチをする

ラジオ体操のような自宅でできる体操も筋力低下の予防になります。またストレッチは硬くなった関節をほぐし体を動かしやすくします。

膝や腰に痛みなどがある人や関節・背骨の手術をされた方は無理せず整形外科医に相談しましょう。

(家でもできる体操)

無理せず自分に合った回数、ペースで行いましょう。運動を習慣化できると良いです。体を動かすことは心身のリフレッシュにもなります。



①膝の伸展

- 1、椅子に座り片方の膝をできるだけまっすぐに伸ばす。
- 2、ゆっくり元に戻す。



②つま先立ち

- 1、椅子やテーブルに手を添え、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- 2、ゆっくりとかかとを下ろす。



③お尻上げ

- 1、床に寝て片足を伸ばす。
- 2、床から10センチくらい足が上がるように腰を浮かす。



④脚の横上げ

- 1、両脚の間隔を少し開けてつま先を正面に向けて立つ。
- 2、ゆっくりと脚を横に上げ姿勢を保ち、元に戻す。



地域包括支援センターとは？

地域包括支援センターは、春日井市の委託により運営される高齢者に関する総合相談機関です。支援が必要な高齢者やその家族の状況に応じた各種の保健福祉サービスが総合的に受けられるよう、情報提供や関係機関との連絡調整などを行います。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

