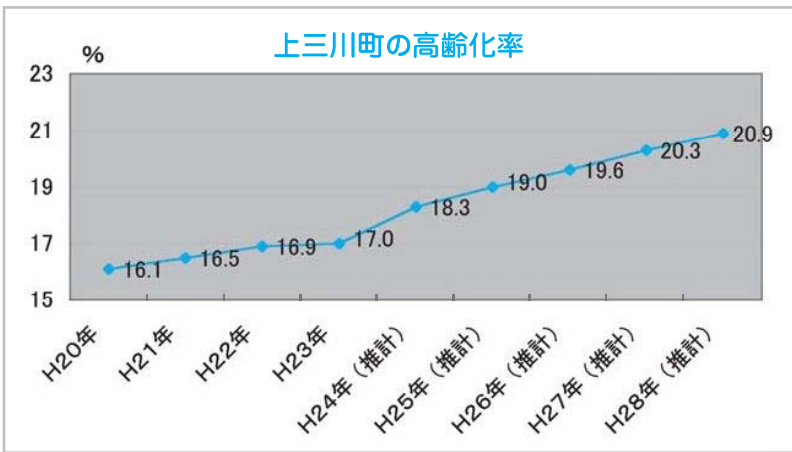


【熱中症対策のポイント】 氷枕、冷却パッドなどの冷却グッズを上手に使い、より快適にすごしましょう。

シニアライフをいきいき楽しく!!

町の高齢化率は、平成23年は17.0%でしたが、平成28年には20.9%になることが予測されています。年を重ねても心身ともに健康で生きがいのある生活を送るためには、日ごろの心がけが大切です。

「寝たきり」なんて、まだまだ先の話...と思っ
ていませんか。しかし、介護状態になるきっかけは些細なことが
多いのです。



(出典:第5期上三川町高齢者支援計画・介護保険事業計画)

要介護状態につながる悪循環

- ① 入れ歯が合わない
- ② 食欲が低下し栄養摂取が減る
- ③ ふさがちになり活動量が減る
- ④ 筋力の低下
- ⑤ ちよつとした段差につまずく
- ⑥ 転倒が怖くて閉じこもりがち
- ⑦ ますます筋力が低下し歩くことが困難
- ⑧ ついに寝たきり...



こんな悪循環を 介護予防で断ち切ろう!!

運動編

〜足腰をきたえて
寝たきりを予防しよう〜

- ① 有酸素運動をしよう(ウォーキング、水泳、体操など)
- ② 外出機会を増やそう

栄養編

〜低栄養を予防しよう〜

- ① バランスよく、食しっかり食べよう
- ② 食欲がなければ好きなものを好きなだけ好きなときに食べよう
- ③ 脱水を防ぐために意識して水分を補給しよう
- ④ 体重減少に気づくために定期的に体重を計ろう

口腔編

〜お口の健康は身体の健康と密接〜

- ① 毎食後、歯磨きをしよう
- ② 舌入れ歯のお手入れをしよう
- ③ 口腔体操をしよう
- ④ かかりつけ歯科医をもち定期的に検診を受けよう

「歯つらつ教室」 参加者募集

町ではお口の健康のための教室を年3回実施しています。歯磨きの仕方、舌・入れ歯のお手入れ、口腔体操などの具体的な話と歯科検診を実施します。

お口の健康は身体の健康の基本ですので、ぜひご参加ください。

▼日時①7月12日(木)

②10月4日(木)

③1月24日(木)

午前9時30分～11時30分

▼場所①上三川いきいきプラザ

検診ホール

▼対象者①町内在住で

おおむね65歳以上の方

▼費用①無料



▼申し込み・問い合わせ先①

保険課 介護保険係

☎(56) 9102

高齢者在宅福祉サービスのご案内

町では、在宅の高齢者及びご家庭で高齢者の介護をされているご家族の方を対象に様々なサービスを用意しています。

暮らし高齢者や高齢者のみの家庭、及び要介護度4以上の在宅の高齢者で、寝具の衛生管理が困難な方。

▼内容Ⅱ寝具類等一式(掛布団、敷布団、毛布)の洗濯、乾燥消毒(年2回まで)。
自己負担700円/1回

●高齢者日常生活用具給付

▼対象者Ⅱおおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者で、心身機能の低下に伴い防火等の配慮を必要とする住民税非課税世帯である方。

▼内容Ⅱ電磁調理器、自動消火器を給付します。

1年間介護保険サービスを受けずに在宅で介護している方で、その世帯全員が住民税非課税となっている方。
▼内容Ⅱ年額100,000円の慰労金を給付します。

●社会福祉法人の利用者負担額の軽減

▼対象者Ⅱ住民税が非課税世帯であつて、次の要件をすべて満たす方及び生活保護受給者

- ・年間収入が単身世帯で150万円、1人増えるごとに50万円加算した額以下であること。
- ・預貯金が単身世帯で350万円、1人増えるごとに100万円を加算した額以下であること。
- ・居住用以外に資産がないこと。
- ・親族等に扶養されていないこと。
- ・介護保険料を滞納していないこと。

▼内容Ⅱ社会福祉法人の提供する介護サービスの自己負担額を標準で25%軽減します。なお、生活保護受給者は個室の居住費に係る利用者負担額のみ軽減対象となります。

▼申請・問い合わせ先Ⅱ

●保険課 高齢者年金係

☎ 56 9129

●保険課 介護保険係

☎ 56 9102

介護予防の 出前講座 お任せください

老人会や地域の集いの場で、健康づくりやいつまでも介護を受けず元気であるための介護予防の講座を行っています。時間は月曜日、金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後4時の間となります。(詳しい日程はご相談ください)

▼内容Ⅱ

- ・きよしのズンドコ体操
 - ・簡単なストレッチ、筋力アップ体操
 - ・健康をつくる食事のポイント
 - ・口腔の健康について
- など、様々なメニューがありますので、ご相談ください。

▼問い合わせ先Ⅱ

上三川町地域包括支援センター
(上三川町社会福祉協議会)

☎ 56 5513



【熱中症対策のポイント】 すだれ、緑のカーテンなど、住まいの工夫で暑さに対応しましょう。

●寝具類等洗濯乾燥消毒サービス

▼対象者Ⅱおおむね65歳以上のひとり

▼内容Ⅱ病気などの緊急時に通報センターに通報する装置、安否確認センサーを貸与します。

●家族介護慰労金給付

▼対象者Ⅱ要介護度4以上の方を、過去

●安否確認・緊急通報システムの貸与
▼対象者Ⅱおおむね65歳以上のひとり暮らし高齢者又はひとり暮らしの1級又は2級の身体障がい者等で持病等で緊急時に不安のある方。

●安否確認・緊急通報システムの貸与

●シルバーカー購入費補助
▼対象者Ⅱ65歳以上の高齢者又は60歳以上の身体障がい者で、日常歩くのに杖などが必要としている方。

●高齢者介護用品給付

▼対象者Ⅱ在宅で介護を受けている要介護度4以上の高齢者で、その世帯全員が住民税非課税である方。
▼内容Ⅱ紙おむつなどの介護用品と交換のできる15,000円分の給付券を年5回交付します。

～現在受付中です～

今年度の給付券の交付が7月から始まりですので、現在申請を受け付けています。昨年度受給していた方も改めて申請が必要です。