

奈良県生駒市の取り組み ①

自宅でできる運動の促進

まいにちこれだけ体操の考案、セルフケアチェックシートの作成

対象者

・地域の高齢者 ・サロン等参加者

キーワード

・声掛け ・青空教室 ・体操 ・コミュニケーション
・セルフケアチェックシートの作成

行ったこと

外出自粛中、コミュニケーション不足の解消と介護予防のため「まいにちこれだけ体操」を考案し、青空教室で行いました。自宅でもできる体操を行い、免疫力アップ、水分摂取、姿勢の改善の方法を周知しました。

また、セルフケアチェックシートを作成し、高齢者自身が日々の活動を記録できるようにしました。

セルフケアチェックシート



できたことに○をつけていきましょう。
ご自身で行ったことも記録しましょう。
検温をし、毎日発熱がないか確認しましょう。
水分摂取の目安は、1日1.2Lです。



5月

日	月	火	水	木	金	土
					・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分	・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分
・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分						
・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分						
・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分						
・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分						
・お話・体操 ・散歩 ・検温・水分						

参考URL

- ・ https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0-0_2.html

工夫したこと

- 「毎日これだけ体操」をしている写真を載せたチラシをラミネートし、青空健康教室の参加者に配布しました。
- 青空健康教室では、互いに顔を合わせることで、不安解消や元気アップができるよう工夫しました。
- セルフケアチェックシートは、一人で自宅で実践できる内容としました。

奈良県生駒市の取り組み ②

コロナ禍における生活のコツや家族関係の傾聴 外出自粛中高齢者のリスクに対する普及啓発

対象者

- ・教室参加者等の高齢者 ・自治会長 ・民生委員
- ・サロン代表者・いきいき百歳体操代表者

キーワード

- ・情報の活用 ・家族関係 ・詐欺防止…等

行ったこと

高齢者の様々なリスクに対し、各種普及啓発を行いました。感染リスクの少ないコミュニケーションの紹介や家族関係の傾聴の他、特殊詐欺防止啓発等を実施。

また民生委員や自治会長等と連携し、各種資料を活用することで地域の見守り活動を行っている。

工夫したこと

- 自治会長・民生委員・サロン・いきいき百歳体操の代表者に対し、各種資料を送付。地域での見守り活動や訪問時に資料を活用頂いた。また、地域の現状について電話等によるヒアリングを行った。
- 教室参加者等の高齢者に対しては、郵送で「元気に過ごすヒント」「セルフケアチェックシート」を郵送。状況に応じて電話フォロー表に従い、電話による状況確認を行いました。

市民のみなさんへ

みなさんいかがお過ごしですか？

緊急事態宣言が解除され、お店が再開したり、生駒市でも教室や催しを再開する準備をはじめています。でも、感染予防はこれからも大切です。気をゆるめず、手洗いなどの対策を続けましょう。また、今の間に皆さんにして欲しいことがあります。それは、これからの暑い季節に備えることです。水分をしっかりと摂って、「3密」を避けながら、散歩したり、汗をかくことで、熱中症になりにくい身体をつくることができます。暑くなりすぎている今がチャンスです。今のうちに、しっかり準備をしておいてくださいな。

地域包括支援センター
生駒市

参考URL

- ・ https://www.city.ikoma.lg.jp/soshiki/7-5-0-0-0_2.html

1人で悩んでいませんか…？

ご自宅で過ごす時間が増えて、

◀地域の高齢者の皆様へ▶



人と話すことがなく、最近落ち込むことが多い…

・いきいき百歳体操やサロンも自粛になり、外出の機会が減った。
・家にいる時間が長く、息が詰まりそう。

◀高齢者を介護されるご家族へ▶



介護に疲れている…

・介護の時間が増えて、自分の時間が減った。
・介護の方法がわからない。



コロナウイルスの影響で、高齢の家族と一緒に過ごす時間が増え、イライラすることが多くなった…

困った時の相談先

介護予防・地域の教室
認知症・介護している家族の不安について

↳ 生駒市 地域包括ケア推進課

Tel : 0743-74-1111 (代表)

問い合わせ先：生駒市役所地域包括ケア推進課 Tel 0743-74-1111 (内線：463)