

# いすみ市地域包括支援センターだより

こんにちは。地域包括支援センターです。コロナ禍の状況による感染予防の観点から、高齢者の方は一日の多くの時間を自宅で過ごす機会が増えたのではないのでしょうか。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。動かない時間を減らし、自宅でできるちょっとした運動を習慣化して身体を守りましょう。そこで7月号では、自宅でできるストレッチと、孫の手生活援助事業・見守りあんしん電話事業の在宅生活を支える2つの高齢者支援事業についてご紹介します。

## 転倒予防ストレッチ

### ☆指先の曲げ伸ばし

第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ伸ばしを繰り返す。



### ☆腕のひねり

- ①腕を伸ばす。
- ②腕全体を内へ外へを交互にゆっくりひねる。



### ☆肘の上げ下げ

- ①両手の親指を肩に軽くつける。
- ②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。



基本の体操をご紹介しました。からだを十分にほぐし、思わぬけがを予防しましょう。毎日コツコツ…！

## 孫の手生活援助事業

住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、75歳以上の高齢者世帯を対象に、日常生活における軽易な作業を援助するための助成券を交付します。

### 対象者

75歳以上のひとり暮らしで市町村民税非課税の方  
在宅の75歳以上の高齢者世帯で市町村民税非課税の世帯

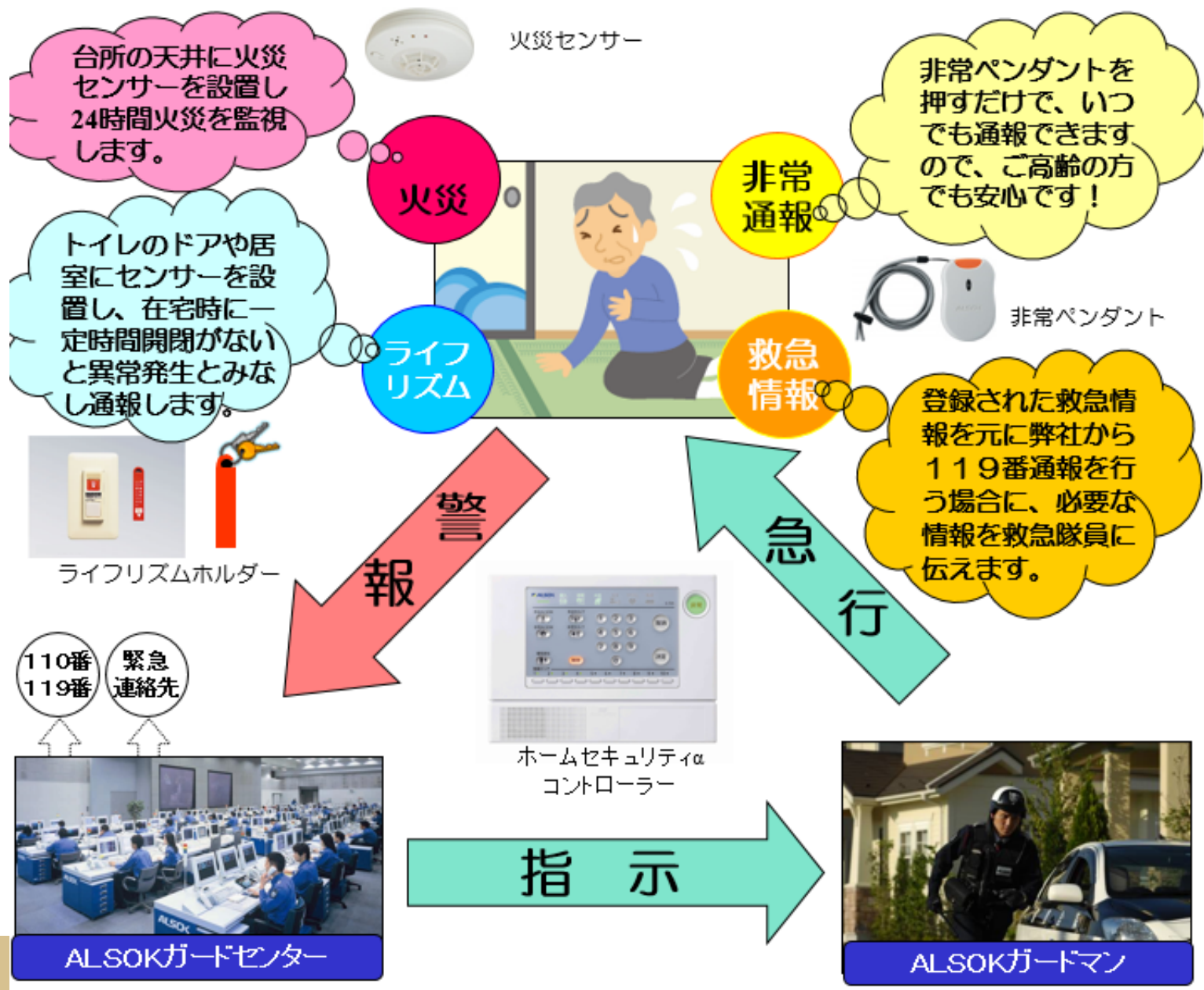
### ～内容～

- ①宅地内の草取り、草刈り
- ②宅地内の生垣、庭木の手入れ
- ③家屋内の家財などの修繕、備品などの移動
- ④指定日における家庭ごみの収集、  
ごみステーションまでの搬出
- ⑤日常生活用品の買物代行

### 助成費用

年額5,000円





# 見守りあんしん電話事業

## ～内容～

身体に不安のあるひとり暮らしの高齢者に対し、自宅に見守りあんしん電話装置一式を設置し、在宅時の見守りをします。異常を把握した場合には警備員がかけつけて対応します。

### 対象者

- ① 75歳以上のひとり暮らしの方・ひとり暮らしの重度身体障がい者の方
- ② 65歳以上で、心疾患、脳血管疾患、呼吸機能障害の疾患があるひとり暮らしの方（医師の診断書が必要です）

※利用には自宅に固定電話が設置されている必要があります。

#### \*緊急通報装置

通報装置の緊急ボタンを押すと警備会社に緊急事態の発生を知らせます。

#### \*空間センサー、火災センサー

人の動きを24時間感知しない場合や熱を感知した場合には自動通報されます。

#### \*電話によるヘルスケアサービス

健康・介護相談に24時間対応します。