

## ～できないことができるように できることはもっとできるように～

活動量の低下で動かない時間が増えると、筋力の低下や関節のこわばりはあつという間に進行します。

宿毛市で実施している「通所型サービスC」では、3～6カ月間の期間で集中的に、運動・口腔・栄養のプログラムを実施することで、心身機能の向上を図り、サービス終了後においても、機能を維持して自立した生活が送れるようになることを目指しています。

**日時** 毎週火・金曜日 9時30分～12時30分

**場所** 宿毛中央デイサービスセンター

**期間** 3カ月間または6カ月間

**送迎** あり

**料金** 300円/回

※令和4年度から料金が軽減されました。

**対象** 65歳以上で①または②にあてはまる方

①要支援1・2の方

②チェックリストにより、トレーニングが必要と判断された方もしくは生活機能の低下がみられた方

※利用したい場合は、事前にお問い合わせください。

<プログラムの例>



①足ふみ運動



②立位ストレッチ



③ステップ運動

### 運動、口腔、栄養プログラム

理学療法士、介護福祉士、歯科衛生士、管理栄養士がサポートします。

- 健康チェック（血圧測定など）
- ストレッチ体操（けがをしにくい柔軟な身体を作ります）
- 下肢3点セット（歩行が安定し、立位での作業が行いやすくなります）
- ※下肢3点セットは下図参照（①足ふみ運動 ②立位ストレッチ ③ステップ運動）
- 全身体操（運動後の疲労物質が足にたまらないようにします）
- 栄養や病気の健康教室・口腔体操・体力チェック

## 高知県いい歯の表彰「熟年者の部」公募

問 長寿政策課

☎62-1234

幡多福祉保健所 ☎0880-34-5120

高知県では高知県歯科医師会の協力のもと、「8020運動」（80歳で20本の歯を保つ）事業の一環として、80歳以上で噛むことのできる自分の歯が20本以上残っている方を審査し、表彰しています。

**対象** 11月8日（火）「いい歯の日」に80歳以上になる県民で自分の歯が20本以上ある方

**募集期間** 8月5日（金）～9月2日（金）



①

かかりつけ歯科医院やお近くの歯科医院で「高知県いい歯の表彰」のための受診であることを伝え、受診の予約をしてください。

②

歯科健診を受けます。（無料）

③

歯科健診の結果が歯科医院から高知県保健政策課に送られ、審査されます。

④

審査結果が本人あてに郵送されます。（10月頃）

⑤

優秀者に選ばれた方は表彰され、希望者は宿毛市広報で紹介されます。（11月頃）

