

健康づくりで元気な毎日を！ 高齢者の自立を支援しています

町では、高齢者の皆さんが、元気に自立した生活ができるように、次のような教室を町内各施設で開催しています。

- 「いきいき健康体操教室」 … 運動機能の低下が心配な方。
 - 「ふれあい体操塾」 … お元気で、更に体力増進を図りたい方。
 - 「楽々歩き方教室」 … ウォーキングでの健康づくりをしたい方。
正しい歩き方を身につけ、足腰の老化を防止します。
 - 「セルフマッサージ教室」 … ストレッチやマッサージの仕方を身につけたい方。
- これらの教室の日程等は、町広報で随時お知らせしています。

また、65歳以上の介護認定を受けていない方を対象に、要介護状態になる機能低下があるかどうかを確認するために、「介護予防のための基本チェックリスト」による診断を実施しています。その結果により、地域包括支援センターから機能低下を防ぐための運動などの指導教室等をご案内しています。

日常生活において、自分でできることは自分でできるようにし、毎日を健康にいきいきと過ごしましょう！



「いきいき健康体操教室」に参加する小川 昇さん

「男性ももっと参加しましょう！」

体を動かすことは楽しいし、仲間ができることも楽しい。仲間と体を動かすことは、介護予防だけでなく地域を活性化することにもつながります。私は、若い頃からスポーツレクリエーション推進員をするなど、体を動かすことが大好きです。体操教室がない時も、妻とウォーキングをするなど、健康維持に気をつけています。今後も体操を続けて、健康に気をつけたいと思います。

高齢者福祉サービスについて

町では、高齢者の皆さんが、地域で安心して生活できるように、様々な福祉サービスを実施しています。主な在宅サービスについてご紹介します。

高齢者家族介護用品購入費助成制度

在宅で、ねたきりや認知症のおおむね65歳以上の高齢者の介護をしている家族に対し、介護に必要な紙おむつ、防水シート、ドライシャンプー、清拭剤等の購入費の助成をします。

■対象／在宅で、要介護4又は5に該当している方を介護している、世帯全員が非課税の方。

■助成額／購入費の9割。月額6,300円限度。

敬老祝金支給制度

敬老と長寿を祝い、満88歳、満99歳の方にお祝い金を支給します。

■対象／松伏町に引き続き1年以上お住まいの、満88歳、満99歳の方。

■支給額／満88歳：3,000円 満99歳：30,000円

■支給月／お誕生月が4月～9月の方は9月に、10月～3月の方は3月に支給します。

訪問理美容サービス制度

理容室又は美容室に出向くことが困難な高齢者の方に、理容師又は美容師が自宅まで訪問し理美容を行う際の、訪問料を支給します。

■対象／在宅で、要介護4又は5に該当している方で、介護保険料等を滞納していない方。

■支給額／訪問料は、訪問した理容室又は美容室に支給します。理美容代については、自己負担となります。