

2019

11月号

65才

からの

いきいき

うめだ暮らし

発行元：足立区地域包括支援センター関原 東京都足立区関原 2-10-10 Tel03-3889-1487 Fax03-3887-1407

梅田地区モデル事業広報 第1号

梅田住区まつりで
いろいろ相談&体力チェック!

10月20日(日)、梅田住区まつりで体力測定と栄養相談、体の痛み相談が行われました。例年地域包括支援センター関原の職員が行ってきた相談会が、今回はなんと22名の専門家による個別相談会にパワーアップ! シニア世代はもちろん子どもや中高年の人まで157名が足を運ぶ大盛況となりました。

22人のプロががっちりサポート!

体力測定

理学療法士・作業療法士による

意外と
ハード!

栄養士による

栄養相談



食べることは生きること!

栄養相談は
なんと
お土産つき!館外の屋台やゲームも
大人気!

気持ちいいね!



柔道整復師による

体の痛み相談

施術とホームケアで
もっと元気に最後に今やりたいこと、できる
ことを確認して生きる力に

ひとりで悩まずみんなで解決へ！

最近、体力の低下や体の痛みなどでひとり悩んではいませんか？ シニア世代のそんな悩みに応えるために、**地域包括ケアシステムの取り組みの一環**として、10月20日（日）の梅田住区まつり会場で大相談会を開催しました。相談相手として立ち上がったのは、梅田地域の理学療法士や作業療法士、柔道整復師、栄養士の皆さんです。

「**体力測定**」では全身を使って、体の機能や筋力をチェック。「**体の痛み相談**」では、お悩みに合わせた施術とともに自宅でできる筋力トレーニングなどを紹介。「**栄養相談**」では食生活で困っていることや今の暮らしについて栄養士が耳を傾け、できることを話し合いました。

「人生 100 年時代」を健康に生き抜くためには、自分の体を大切にして病気などを予防することが大切です。**今後**も、**地域包括支援センター**では日常的な総合相談など、**シニア世代のための取り組みを充実させていきます。**



地域包括ケアシステムって？

今の時代…

- 少子化
- 超高齢化
- 人口減少

地域の人みんなで
支え合おう！



梅田で
モデル事業
やっています！

地域包括ケア
システムの
スタート！

地域包括ケアシステムは、高齢者が住み慣れた地域で暮らし続けていけるように、地域の人材や機関がつながり、支え合う仕組みです。令和元年度のモデル地区となった梅田地域では、医療・介護などの関係団体や地域住民、行政がともにシステムの構築に取り組んでいます。年代を問わず、地域の人々でできることから取り組んでいきたいですね。

一つながり処うめだー

「地域とつながることができる、みんなの居場所」として、無料で血管年齢測定や俳句教室、音楽体操、お薬相談会など様々な日替わりイベントを開催中！

日時

毎週 月曜と金曜
(祝日・年末年始は除く)
午後1時～3時 (出入り自由)

場所

地域包括支援センター関原
東京都足立区関原 2-10-10
Tel03-3889-1487

