

元気高齢者健やかサロン事業を始めませんか

◆対象者

市内に住所を有する同じ地区内の65歳以上の高齢者で、概ね介護保険に適用されない元気な人を対象として、5人以上のグループと活動支援者（年齢制限はありません）計6人以上に対して支援します。

◆活動内容

- ①茶話会、交流会、調理実習など
- ②健康増進を目的とした健康相談、健康体操、健康講話など
- ③レクリエーションなど
- ④奉仕作業、環境美化運動、花づくりなど

◆交付金

- ①6人以上の調理実習 1人につき400円
交付限度額は、1万円
- ②6人以上の茶話会など 1人につき200円
交付限度額は、5千円

理学療法士の先生から ワンポイントアドバイス



国東市民病院 中村 晋也先生

運動（体操）をすることは、転倒予防・介護予防のみならず認知症の予防にも効果的であると言われていますが、過度の運動は体への負担が大きくなり、かえって逆効果になってしまいます。

ちよるちよる体操は、転倒予防教室で行っている「筋力」「バランス」「ストレッチ」の3つのトレーニングを「ちよるちよる音頭」に取り入れ、楽しく無理のない体操となっています。

毎日、継続的にちよるちよる体操を行うことで、運動習慣を身につけ、いつまでも体力を維持し、健康で楽しい日々を送れるように頑張りましょう。

市の事業のお知らせ

家族介護支援

◆家族介護者教室

在宅で高齢者を介護している方に、介護に必要な基本的知識や技術、介護のコツなどを講義・実習を通して習得し、「ゆとりある介護」が実施できるような介護者教室を開催します。年3回（調理実習、認知症の講義、介護者の意見交換会など）

◆介護用品支給事業（申請が必要）

在宅で寝たきりになっている高齢者を介護する家族に対して介護用品を支給し、介護に要する費用の一部を援助します。

支給対象者：要介護4又は5に該当し、住民税非課税世帯に属している在宅の高齢者を介護している方

支給対象品目：紙おむつ、尿とりパット、使い捨て手袋、清拭剤、ドライシャンプーなど

支給方法：クーポン券（1カ月5千円）

◆介護者手当（申請が必要）

在宅で常時臥床している高齢者を常時介護している同居の介護者に手当を支給します。

支給対象者：要介護4又は5に認定されてから1年を経過した方を介護している方

要介護3以上と認定された方を2人以上介護している方

支給額：月1万円

自立支援（食の自立支援）

◆配食サービス（申請が必要）

栄養のバランスのとれた高齢者向けの普通食を提供することにより、健康を維持し要介護状態への進行を防ぐことを目的に実施します。

対象者：65歳以上の要介護認定者及び低栄養状態にある方、または低栄養状態に陥る可能性がある方

利用日：毎週月曜日から金曜日の週5回で、夕食を各家庭に配達します。

利用料：1食につき350円

問い合わせ

市民健康課 介護保険班 ☎0978-72-1111