

## 80歳以上ひとり暮らし世帯への訪問



令和5年6月1日時点における80歳以上でひとり暮らしをされている高齢者62世帯の訪問を6月～11月にかけて実施いたしました。

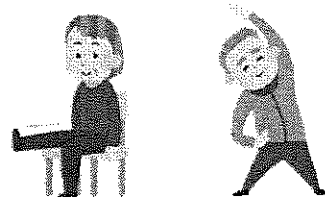
今年度訪問させていただいた方は、令和3年度に訪問させていただいた方とほぼ同じ方が多かったのですが、皆さん2年前と変わらずお元気な方が多かったです。訪問の目的として

- ・地域包括支援センターを身近に感じてもらうこと。
- ・介護保険や福祉サービスの情報を知っていたくこと。

として訪問させていただきましたが、ご協力をいただいた皆さん、ありがとうございました。

訪問させていただいた皆さんから教えていただいた運動の一例です。

身体を動かすことは、とても大切なことです。無理しすぎずに身体を動かす習慣をつけていただければと思います。



- ・毎日5,000歩を目指して散歩している
- ・パークゴルフ・太極拳・バランスボール・腕立て・ぶら下がり健康器を使用している
- ・スクワット
- ・ウォーキング
- ・日本舞踊・庭や畑の世話（草取りなど）
- ・体操～ラジオ体操、テレビを見て体操をする、サロンで覚えた体操をする
- ・家事、公営住宅の共用箇所（廊下など）の清掃などを率先して行う
- ・仕事を継続して行っている
- ・除雪

☎ 地域包括支援センター ☎ 82-3845