

# 地域包括支援センターからのお知らせ

## 75歳以上ひとり暮らしの方へ訪問させていただきました

昨年6月～12月にかけて、75歳以上ひとり暮らしで、介護保険サービスを利用していない方約120名のご自宅を訪問させていただきました。多くの方々のご協力をいただきまして、ありがとうございました。

介護保険のサービスを利用せずに生活されているひとり暮らしの方は、とてもお元気な方が多く、感心いたしました。また、それぞれ頑張って取り組んでいることも教えていただきました。以下に教えていただいた内容の一部をご紹介しますので、皆さんも参考にしてください。

### 運動

- ・スクワットや足上げ運動などの筋トレ
- ・畑の手入れ
- ・大変になってきた家事も、自分で工夫して行っている
- ・1日1回の散歩

### 外出

- ・コミュニティバスを利用したり、歩いて買い物に行くようにしている
- ・気分転換にバスや電車で町外に出かけている
- ・公共交通機関を利用するようにして、スケジュールを決めて行動する

### 食事

- ・卵は1日1個食べるようにしており、栄養のバランスを気にかけて食事している
- ・1日3食とるようにしている

### その他の習慣

- ・新聞で日付・曜日を確認する
- ・日記をつける
- ・自宅で大きな声を出して気合を入れる
- ・あいうべ体操
- ・人に頼らず、何でも自分ですることによって頭を使うようにしている
- ・新しいことに挑戦する(スマホの購入など)

(地域包括支援センター ☎82-3845)