



社会福祉法人 庄川福祉会 ケアポート庄川だより 第8号



令和3年9月15日発行

〒932-0305 富山県砺波市庄川町金屋字岩黒38-1

TEL(0763)82-6868

FAX(0763)82-4192

URL <https://www.shogawa.jp/>

介護老人保健施設

TEL(0763)82-6868

通所リハビリテーション

TEL(0763)82-6870

デイサービスセンター

TEL(0763)82-6871

予防ひろば

TEL(0763)82-6778

在宅介護支援センター

TEL(0763)82-6861

居宅介護支援事業所

TEL(0763)82-6861

ボランティア室

TEL(0763)82-6878

デイサービスゆずの木

砺波市庄川町高儀新95-3

TEL(0763)82-6864

「いきいき百歳体操」4周年を迎えました



「年をとると、体力や筋力が落ちて介護が必要になるのは仕方ない」と思っていないですか？
筋肉は、いくつになっても鍛えることで筋力アップすることができます。

予防ひろばでは、平成29年2月から毎週金曜日の利用者さんに「いきいき百歳体操」をして
いただいておりますが、今年で4周年を迎えました。利用者さんの中には大正14年生まれの方
もおられ、「まだまだ元気でおらんなん」と頑張っている様子が伺えます。また、本年6月からは木
曜日の利用者さんにも取り組んでいただいています。

「いきいき百歳体操」は、準備体操、筋力運動、整理体操で構成され、ゆっくりとした動きや椅子に座っての動き
が中心なので、体力の低下している人でも行うことができます。筋力運動では、負荷を変えられる「重り」を手首や足
首に付けて、ゆっくりと手足を動かすことにより、無理なく効果的に筋力をつけることができます。

予防ひろば所長 山本春樹



【深呼吸します】

鼻から息を吸いながら両腕をあげます。



【深呼吸します】

口から息を吐きながら両腕をおろします。



【椅子から立ち上がります】

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。



【腕を前に上げます】

物を持ち上げたり、ベッドからの起き上がり等の動作が楽になります。



【膝を伸ばします】

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります。



【足を横上げします】

バランスを保つ力が増え、転倒しにくくなります。

予防ひろばは、事業対象者や要支援の方を対象とし、体操・運動やレクリエーション等のサービスを行い、介護予防・認知症予防に取り組んでいます。

見学・体験(無料、ただし昼食を希望される場合は実費)ができますので、お気軽にお問い合わせください。また、送迎を希望される方はご相談に応じます。



予防ひろば ☎ 0763-82-6778

片手に400gの重りを付けています！

入所者のリハビリテーション

入所されている方のリハビリテーションでは、老年期の疾病（例えば脳卒中など）を原因とした諸機能の低下をもつ方々に対して、作業療法士が一人ひとりに応じたプログラムを組み、週2回以上個別に支援しております。



重りを使った体操や広い施設を利用して歩行訓練等の機能訓練を行い、筋力や体力の維持に努めています。その他、認知機能の維持や趣味的活動の一環として、計算問題や塗り絵、裁縫など、その方に応じたリハビリを提供しています。

美味しく食事をしていただくため、昼食前にホールで皆さんと一緒に口と身体（足の曲げ伸ばしや手の運動など）の体操を行っています。食事前に体操を行うことで、飲み込み易くなり誤嚥を予防します。



居宅介護支援事業所



事業所には、介護支援専門員（ケアマネジャー）が6名います。介護支援専門員は、それぞれ担当させていただいているご利用者宅を毎月訪問し、モニタリングしています。また、ご利用者やご家族の希望をお聞きしてサービス計画（ケアプラン）等を作成しております。

モニタリングとは・・・心身の状況や生活状況、環境などを確認し、生活目標が達成できているかどうか、また新たな課題や困りごとが生じていないかなどをお聞きしています。

【サービス提供地域】 旧庄川町、中野地区、五鹿屋地区、旧井波町



在宅介護支援センター

砺波市から委託を受けて、窓口相談業務や高齢者実態把握（80歳訪問や継続訪問）のほか、サブセンターモデル事業を実施しています。

サブセンターモデル事業とは・・・

- ① 民生委員の方々、生活支援コーディネーターとの情報共有
- ② 介護予防教室の開催や地区サロンでの出前講座など
- ③ いきいき百歳体操のグループ活動支援



庄川地区民生委員会議の様子

どうぞお気軽に、ご相談や出前講座などのご依頼をお待ちしております。

※各関係機関（包括支援センター・病院・施設・社会福祉協議会・各サービス事業所など）と連携を図りながら、いち早く問題解決に向けて支援いたします。

まずはお気軽に
ご相談ください！



在宅介護支援センター・居宅介護支援事業所 ☎ 0763-82-6861