



「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.4

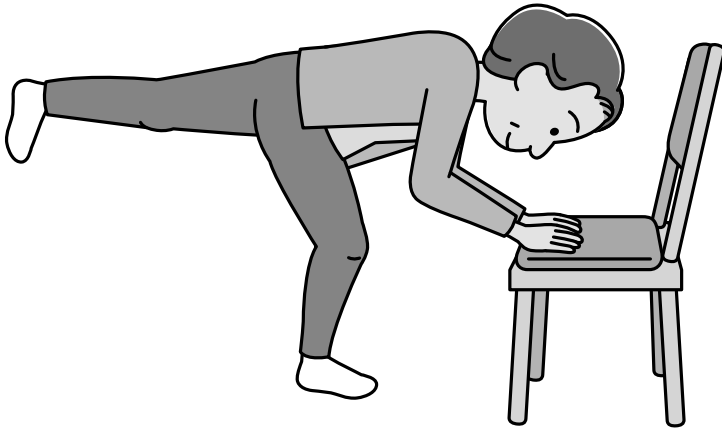
新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう！テレビを見ながらでもできますので、ぜひチャレンジしてください！
一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

アラベスク

(片足立ちのバリエーション)



初めのうちは無理のない範囲で足を上げて、慣れてきたら一直線になるようにチャレンジしましょう。余裕のある人は、ゆっくりした動作で足を上げ下げしましょう。



- ①椅子の前に立ち、両手を椅子について体を水平に寝かせながら片足を上げます。
- ②5秒くらいかけて、頭、肩、お尻、足が一直線、かつ床と水平になるまで上げます。
- ③5秒くらい静止します。
ゆっくりと足を下ろします。
反対側も同様に。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問地域医療対策課 ☎22-2279



◎専門職に聞いてみよう
認知症は早期の発見と治療がとても大切な病気です。症状が悪化する前に適切な治療やサポートで進行を遅らせることができる場合もあります。

市では、事業の一環として、「認知症初期集中支援チーム」を設置しています。

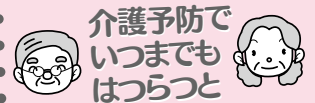
この認知症初期集中支援チームは、認知症になってもご本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域で暮らし続けるために、認知症の人やその家族に早期に関わることで、適切な支援に結び付けることを目的としています。

1月13日(水)〜2月10日(水)まで、秩父図書館1階で開催される認知症に関する本と資料の展示に合わせて、「認知症相談会」を開催します。

公認心理師、作業療法士、社会

認知症のこと、相談してみませんか？

地域包括支援センターだより



介護予防でいつまでもはつらつと

問秩父地域包括支援センター ☎22-2582

福祉士の専門職が相談に応じます。認知症やその介護についての悩みや不安がある場合、ご本人やご家族だけで抱え込まず、専門職の方たちに相談してみませんか？

また、同日に地域包括支援センター職員対応による「認知症相談室」も開催します。

なかなか市役所に相談に行く機会がなかったけれど相談してみたいという方、認知症について教えてほしいという方、どなたでもこの機会にぜひ足をお運びください。

◎専門職に聞く認知症相談会

とき 2月5日(金) 午後1時〜3時30分

定員 3組(1組あたり40分)

※要事前予約・1月26日(火)午前9時から受け付け。(定員になり次第締め切り)

ところ 秩父図書館2階講座室2

問 秩父地域包括支援センター

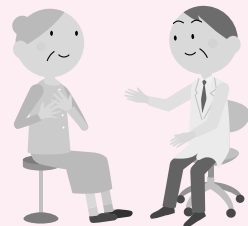
○認知症相談室

とき 2月5日(金)午前10時〜正午 午後1時〜3時30分

※予約不要

ところ 秩父図書館2階視聴覚室

なお、地域包括支援センターでも、認知症についての相談を随時受け付けています。



担当部署が不明の場合や「緊急」の場合は、「おきがるコール」へご連絡を！

☎26-1133 (専用電話)