

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意!

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)

～認知症支援への取り組み～

オレンジカフェ

オレンジカフェは、認知症の人やその家族が、ホッとひと息ついて日頃の溜まった思いを語れる場所です。

医療・介護の専門家がカフェスタッフですので、お茶を飲みながら気軽にご相談いただけます。

美味しいフッキーとコーヒー、また簡単な体操で、こころもからだもほっこり!

認知症のご家族の方、認知症について相談がある方は、ぜひご参加ください。



【日時】 5月18日(金)

午後2時30分～4時

【場所】 市立病院 2階 職員食堂

【参加費】 100円(飲み物・お菓子付)

【その他】 申し込み不要



75歳以上で
介護認定を受けてない方

基本チェックリストで、心身の健康状態を ☒ チェック!

4月下旬に、厚生労働省作成の「基本チェックリスト」を自宅に郵送しています。

いつまでも自分らしくいきいきとした生活を送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、からだの機能を維持・向上させるなどの取り組みが大切です。

25項目の質問に答えることで、自分では気づきにくい心身の衰えを把握でき、健康維持、介護予防の取り組みに生かすことができます。

【基本チェックリストの一部】



階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	いいえ	3つ以上チェックがついた方
いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	いいえ	
15分くらい続けて歩いていますか	いいえ	足腰などの筋力が衰えているおそれがあります
この1年間に転んだことがありますか	はい	
転倒に対する不安は大きいですか	はい	



健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)

手軽にできる運動 ♪ ラジオ体操 ♪

動きのポイントをおさえて、意識して筋肉を動かすととても効果的です。市内では「おはようラジオ体操」として37カ所、約650人が参加しています。みんな一緒に誘い合ってすることで運動の継続にもつながります。お近くのラジオ体操に参加して気持ちよく身体を動かしましょう!!

