

【連載】

わかると しーた

障がい者基幹
相談支援センター
だより

第
35
回

稲沢市地域生活支援拠点等 事業について



地域生活支援拠点等事業とは、どんな内容ですか？



「地域生活支援拠点等事業」とは、障がいのあるかたの重度化、高齢化や、親なき後を見据え、地域で安心して暮らし続けられるように、地域の関係機関が協力して支援する体制を整えていくための事業です。具体的には、緊急時に備えた支援体制や、親元からの自立に向けた生活の体験機会の確保など、様々な検討を進めています。



稲沢市ではどんな取り組みを行っていますか？



令和3年4月から市内の福祉事業所などの協力により、本事業を開始しています。新たな取り組みの一つとして、障害者緊急時対応事業があり、ご家族の緊急時に支援が必要な障がいのあるかたに事前登録をしていただき、緊急時に個々の事情に応じた支援ができるように備えています。

事前登録の方法などは、担当の相談支援事業所にご相談いただくか、市役所福祉課又は障がい者基幹相談支援センターへお問い合わせください。



次回は、稲沢市サポートブックについてお伝えします。

※本会ではノーマライゼーションの理念を推進する観点から広報紙面などにおける「障害」の表記を、「障がい」と一部ひらがな表記に努めています。

※ノーマライゼーションの理念とは、デンマークにおける知的障がい者の親の運動から広がった考え方で、障がいのある人もない人も、みんなが安心して生活をおくることのできる地域社会を築くことをめざすものです。

【連載】

高齢者役立ち かわら版

第33回

フレイル予防(2)運動について



今回はフレイル(心身の活力が低下した状態)予防の1つである「運動」について紹介します。

新型コロナウイルスの影響により、活動制限が長期化することで身体機能が衰え、転倒や骨折、寝たきりなどを招いてしまうことが懸念されます。そのため、感染予防をしながら身体活動を行うことが重要です。

身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。大切なのは、意識的に少しでも体を動かすことを続けることです。

身体機能を衰えさせないポイント

- ①座っている、横になっている時間を減らしましょう。
- ②1日1回、5～15分程度、外で日の光を浴びるようにしましょう。
- ③家事(掃除、洗濯、調理など)や畑仕事、庭の手入れなど、体を動かしましょう。
- ④ラジオ体操や散歩など、身近でできる運動に取り組みましょう。
- ⑤今より10分多く体を動かしましょう。



次回は、「フレイル予防(3)」について紹介します。