

# 地域包括支援センターだより

大垣市 地域包括だより

検索

第115号 令和8年2月1日発行

## 自分らしい毎日を、ずっと続けていくために ～「できる」を見つける暮らし方のポイント～

年齢を重ねていくと、今までできていたことが難しくなることもあります。でも、すぐに「もうできない」とあきらめなくても大丈夫。「どうしたらできるだろう？」そんなふうに考えてみることから、始めてみませんか？

### Aさんのお話



最近、膝が痛くて買い物に行くのがおっくうになっていました。  
「もう無理かな…」と思っていたとき、地域包括支援センターに相談してみました。

包括の方とリハビリの専門職の方が一緒に家に来てくれて、  
「Aさん、本当はどんなことがしたいですか？」と聞かれました。

私が「やっぱり、自分で買い物に行きたいな」と答えと、  
「いいですね!じゃあ、それを目標にしましょう!」とってくださり、  
前に進む気持ちを皆さんが引き出してくれました。



教えてもらった体操を毎日続けて、少しずつ歩く距離を伸ばしていったところ、  
3か月後には近所のスーパーまで歩いて行けるようになりました。

今は『孫と一緒に公園を散歩する』という  
次の目標ができました!



### POINT

『なりたい自分』を決めて動き出そう! 包括が応援します!

#### ● 自分の「したいこと」が目標です

目標があると、毎日の取り組みに張り合いが生まれます。目標は大きなものでなくても大丈夫。自身の「したいこと」を目標にしましょう。

#### ● 決めるのは、自分自身です

専門職は、一人ひとりの思いを実現するためのお手伝いをします。でも、何を目標にするか、どんな方法で取り組むかは、自分が決めます。「やってみよう」と思えることが一番大切だからです。

#### ● 1つできると、次が見えてきます

小さな目標を達成すると、自然と「次はこれもやってみたい」という気持ちがわいてきます。その積み重ねが、いきいきとした毎日につながります。

「ちょっと気になることが出てきた」「またあれをやってみたい」そんな時が始めどきです。  
地域包括支援センターと一緒に考えていきます! いつでもご相談ください。

# ほうかつ 介護予防掲示板

## ★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

### 足の指の運動

足部を観察しながら  
なるべくゆっくり  
動かしましょう!!

反対側も同じように行う

### シルバーリハビリ体操とは

ボールや鉄アレイなどの  
道具を使わず、どのような  
姿勢でもできる体操!  
**いつでも、どこでも、  
一人でもでき、介護予防  
のための身体づくりが  
できます!**



①足を組むように反対の足に乗せ  
足の指を1本ずつ動かす

②5本同時に動かす

③足首をゆっくり回す

この姿勢は股関節の柔軟性を高める効果もあります

## ★ お元気さんの元気の秘訣! ★ 「いつもはつらつ!! Fさん」

家屋の雨戸を開け、500坪はある敷地を自作のほうきで掃除するのが日課のFさん。

91歳になられたいまも健脚そのもの! 買い物はシルバーカーを押して往復90分を元気に歩きます。

耳は遠いですが目はよく見えるので、道すがらでの情報収集も欠かしません。時には路線バスで市役所へ出掛けたりもしています。気さくで温かい人柄から話をするうち会う人会う人が、笑顔になっていきます。

### Fさんの元気の秘訣は?

秘訣は3つです。

#### 秘訣その①

買い物以外でも日ごろから歩くことです。

私も91歳。悪くなって寝たきりにならんように心がけとります。

#### 秘訣その②

地域の会合には必ず参加することです。

老人会やいきいきサロンに行くと、近所の大勢の人と会えるで  
いつも楽しみにしとります。

#### 秘訣その③

敷地以外の道もきれいにすることです。

うちの木の葉っぱが落ちていることもありますが、みんなの道やで  
気持ちよく通ってもらえたら嬉しいですね。



ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内

TEL 82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

### ■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内

TEL 77-2255【担当地区】興文・東・西・南

南杭瀬・日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内

TEL 84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内

TEL 48-0068【担当地区】上石津

### ■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内

TEL 71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

### ■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内

TEL 82-1701【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。