

<町で実施している介護予防サービス>

サービス名	主な内容
筋力向上トレーニング	筋トレマシンによるトレーニングや柔軟体操
運動機能向上トレーニング	接骨院の先生による簡単なトレーニング方法の指導
介護予防デイサービス	デイサービスセンターなどでのストレッチ・筋力アップ体操など
食事療養サービス	奥多摩病院にて栄養士の指導のもと治療食を提供
配食サービス	週3回ご自宅に夕食を配食し安否確認も実施
介護予防普及啓発訪問サービス	生活館などでの介護予防の取組方法の紹介・体操教室・講話など

65歳以上の方必見！
介護予防サービスのご紹介

加齢に伴い、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。健康と病気の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て要介護状態になると考えられています。住み慣れた地域でいつまでも健康で楽しんで

く生きがいを持って暮らせるよう、介護予防サービスを上手に利用し健康づくりと介護予防に取り組みながら、健康長寿を実現しませんか？

※問い合わせは、奥多摩町地域包括支援センター

☎ 83・8555

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ（9月中）

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月下旬（一社）東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます。（赤い封筒または青い封筒）

このご案内に、更新窓口、日時、必要書類など全て記載しております。

更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただき、お早めに必要書類をご用意してください。

みなさんのご協力をお願いします。

※問い合わせは、（一社）東京バス協会・シルバーパス専用電話

☎ 03（5308）6950

*受付は、土・日・祝日を除く、午前9時から午後5時まで

健康長寿調査実施のお知らせ

東京都健康長寿医療センター研究所では、2010年以降健康長寿調査に参加された方を対象に、元気で長生きを達成する秘訣をさぐるアンケート調査と健康診断調査を行います。

ご理解とご協力をお願いします。

〔日程・会場〕

9月21日（土）福祉会館

9月22日（日）文化会館

*所要時間は2時間程度〔対象者〕

これまで健康長寿調査に参加されたことのある78歳から81歳までの方

〔調査内容〕

アンケート、医学検診（採血あり）、歯科検診、運動調査、心理調査

*詳細は案内状に記載します

〔申込〕調査対象の方には、8月中旬に詳しい健康診断調査の案内状を郵送します。参加ご希望の方は、申込書に必要事項をご記入のうえ返信用封筒にてご返送ください。

※問い合わせは、東京都健康長寿医療センター研究所福祉と生活ケア研究チーム（増井 幸恵）平

日午前10時～午後5時

☎ 03（3964）3241

（内線4227）

糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための“糖尿病1日教室”

〔日時〕 9月7日（土）午後2時～4時

〔会場〕 公立阿伎留医療センター地下1階講堂

〔内容〕 ①糖尿病について（糖尿病専門医）
②食事療法について（管理栄養士）
③運動療法（トレーナー）の講演

※申し込み、問い合わせは、（一社）西多摩医師会 ☎ 23-2171