

テーマ②

健康寿命を延ばすために今後地域や介護福祉サービスでやりたいこと、やるべきこと

地域と連携するには？

(例) ・ エステやマッサージ ・ 飲食店出張販売

・ 子供たちとの融合

・ 地区の保育所や小学生とのふれあう機会作る

①地区で子ども食堂

②学校の給食を生徒と一緒に食べる

③課外活動と一緒にする

・ ゴミ拾い

・ 出店文化祭

・ 地域の祭り参加

・ 盆踊りを地区で再開

・ ご当地のもの食事会

・ くらべポークを使った料理作り

・ 保育所、幼稚園へ訪問し児童と交流

・ スタンプラリー

・ 地域に共同農場を設ける

・ 施設でおやつ作りを開催

・ 地域住民のたまり場に

・ 40,50代の働き盛りの方へのリフレッシュの場

・ 出張販売に出向く

・ 墓参り一緒に行きますサービス

・ 思い出の場所に一緒に行きますサービス

・ 大きなお風呂に一緒に入りますサービス

・ 温泉で美脚アピール

・ 企業やシルバーとタイアップ企画

オンラインコミュニティを普及させるには？

(例) ・ オンラインでのリハビリやお茶会、集会

・ スマホアプリで健康体操

・ 創作ダンス

・ ウォーキングレッスン

・ みらーれテレビで定時体操

・ 自分のためだけの家で行う趣味活動

・ スマホ教室

・ ゲームをする

・ スマホアプリで体力測定

・ デジタル活用で他人とつながる

・ 出かけやすい交通利用スマホで手配

・ みらーれテレビで健康体操の時間を増やす

・ スマホとテレビを連動させて会話しながら体操

・ お化粧指導をオンラインで実施

・ オンラインヨガ

・ 一年後半年後のなりたい自分を語ってもらう

・ 各痛いときのマッサージ方法をみらーれテレビで伝える

訪問健康サービス(自費)導入の問題点は？

(例) ・ 音楽療法や健康体操

・ マッサージやリハビリ

・ 介護しやすい家づくり

・ 転びにくい家づくり

・ 朝陽を浴びる環境づくり

・ 家の中の温度を一定にする

・ 蚊に刺されないような環境づくり

・ 爪水虫を治す助成金

・ 巻き爪の病院開設

・ 薬の飲みすぎやめる

・ 牛乳以外でカルシウム摂取

・ 大声大会

・ 深酒をやめる

・ 笑いヨガ

・ 出張アロマセラピー

・ 若さ、美を保つエステ

・ タッチケアの重要性を伝える

・ 歯周病の治療、歯の定期健診

・ キシリトールで噛む習慣をつける

・ 腸をきれいに保つ方法、快便治療

・ サウナ出張、整体師出張

・ 出張サービス (足湯・体操・食事)

・ 軽めの人間ドッグ

・ 認知症予防

・ トコジラミ駆除

・ 手足の拘縮予防

・ 食事教室

・ 自分で育てた畑のものを食べて健康

・ 庭仕事