

安心のまちづくりのために **第70回** 高齢者の暮らしを考える

インタビュー

こんにちは！包括です

「松阪ぎゅ〜っとチャンネル(行政チャンネル/123ch)」をご存じですか？

松阪の様々な情報をTV番組でお届けするこのチャンネル！

昨年からは高齢者がいきいきと暮らすための情報番組「こんにちは！包括です」が始まりました。

今回は、第二地域包括支援センターで行われた番組収録で、話を伺いました。



過去の放送は
コチラ



(左) 看護師 久保可奈子さん
(右) 保健師 奈良崎愛さん

「こんにちは！包括です」とは
どんな番組ですか？

介護予防や認知症予防、消費者被害などをテーマにした番組です。新型コロナウイルスの感染拡大により、私たちの活動が限られる中、今できることとして「松阪ぎゅ〜っとチャンネル」を通じて情報発信をすることになりました。はじめは試験的に開始したこの番組も、住民の皆さんからの反応もあり、見てもらっていることを実感することができました。そして、令和2年8月からは、毎月の番組として本格的に放送をしています。今回の収録では、コロナ禍で自宅にこもりがちになり、筋力が低下してしまう「フレイル」を予防する体操を紹介しました。運動とスポーツをミックスして気

動画配信の良い点は？

各地域の介護予防の集いの場には、新型コロナウイルス感染症の影響で、参加者が減少しているところもあります。これまでもチラシなどの紙媒体で、フレイル予防等の啓発も行ってきましたが、動画で配信することで、動きを見ながら自宅で手軽に取り組むことができ、効果的だと感じています。また、インターネット環境があれば、スマートフォンやタブレットなどで「いつでも」「どこでも」見ることが出来ます。地域の皆さんには楽しく運動を続けてもらいコロナに負け

ず、いつまでも元気に過ごしてもらいたいです。そのために、今後も情報発信を続けていきます。



撮影の様子



こんにちは！包括です

手は目の高さで保つことが Point

毎時55分~
放送中!
(深夜帯除く)

【問】 高齢者支援課 ☎53-4099

