

カートを押して買い物をする高齢者に
つきそう大久保さん(伏見区で)



安心ライフ

(京都市伏見区)

買い物を通じて運動や認知の能力を維持し、介護予防につながる「ショッピングリハビリ」を手がける。
約10年前から要支援や要介護の人を対象にデイサービス事業をスタート。「生活に欠かせない買い物をリハビリに活用することで、より楽しんで取り組んでもらえる」と、今年8月に伏見区の近商ストア向島店にサロンを構え、事

サポート

介護予防に買い物活用

業を始めた。
伏見区内に住む要支援1、2の高齢者が、週1〜2回利用。介護職員らの助言の下、ラジオ体操やポールを使った運動、ウォーキングなどで体を動かした後、近商ストア内をカートを押して30分ほど歩き、自由に買い物をする。全体で1500歩歩くことを目指す。さらに、献立に合わせ必要な材料を考えること

は、認知症予防にもつながるといふ。
サロン管理者で介護福祉士の大久保美咲さん(35)は「コロナ禍で地域の体操教室がなくなるなどして高齢者が引きこもりがちになる中、少しでも外へ出て人と会話することが元気につながる。生活の中の楽しみにしていく」と話している。

設立：1997年4月
開催日：月～土曜日の午前9時～正午と午後1時半～4時半
問い合わせ：075・605・3380