

# 地域包括支援センターだより 1月号

R6.1.1 第175号

新年を迎え、新しい1年がスタートしましたが、いかがお過ごしでしょうか？  
今月は「生活や介護のこと」についてお伝えしたいと思います。

## 生活や介護のこと 互いに伝え合っていますか？

自分や家族、介護はいつ必要になるかわかりません。介護が必要になった時、親はどうしたいのか知っていますか？どうしたいと思っているのかお子さんに伝えてありますか？お互いの介護に対する思いや生活スタイルを知ることがいざという時のこころの備えになります。

### 食事はきちんと3食取れていますか？

「食欲低下は年のせい」と片付けていませんか。しっかりとした栄養が取れていないと心身の健康の低下をまねきます。食事の用意や片付け、買い物などの負担が大きくなっていないかも確認してみましょう。



### むせる、飲み込みづらい、入れ歯が合わない等お口が不健康になっていませんか？



喉や舌も筋力です。足腰の筋力の低下と同様、喉や舌の筋力が低下すると「ごえん性肺炎」を引き起こすことがあります。入れ歯が合わないまましていると更にその危険は高まり、命をおとすきっかけにもなりかねません。

### 薬の管理はできていますか？

薬がたくさん残っている、飲んだかどうか忘れてしまう、そんなことはありませんか？処方された日から計算し大幅に残っていないか確認してみましょう。上手に飲めていない場合は「お薬カレンダー」やお薬を一つの袋にまとめる「一包化」という方法もありますのでかかりつけ医に相談してみましょう。



### 郵便物はたまっていますか？

郵便物を開封しないまま放置していることはありませんか。たまり過ぎると大事な郵便物を見落としてしまうこともあります。定期的に確認し整理するようにしましょう。



### 家の中の掃除はできていますか？

足腰が低下してきて片付けが大変になってきた、お風呂やトイレの掃除がきれいにできなくなってきたということはありませんか。片付けようとしても別のことに気がいってしまい片づけられない等以前と変わった様子はありませんか。

### 冷蔵庫に賞味期限切れの食品や同じ食品はたまっていますか？



「もったいない」という気持ちもあると思いますが生鮮食品等は食中毒の危険もあります。認知機能が低下すると「同じ食品がいくつも入っている…」なんてことも。冷蔵庫の中身は定期的を確認しましょう。

### 近所づきあい、趣味の活動はできていますか？

今まではできていたけれど最近外出や人と話すことがおっくうになったということはありませんか。こうした背景にうつ病や認知症がひそんでいることもあります。また離れて住んでいるご家族にとっては近所の方や友人は心強い味方です。日頃交流している人や参加している活動は伝えあっておきましょう。



## 地域包括支援センターにお気軽にご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。



役場 地域包括支援センター 愛別町本町 179 番地 6-4771

# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。



## ☆介護予防チャレンジルーム☆

新春特別企画 アンケート&脳トレクイズに答えて応募しよう♪

今月号のアンケートとクイズに正解された方数名に「介護予防グッズ」をプレゼントいたします。たくさんの応募をお待ちしております。

### 今月のアンケート

冬になると寒さや雪で運動不足になりがちな季節です。みなさんはどんな工夫をされていますか？  
みなさんの『冬の健康づくり対策～こんな工夫をしています！～』ということを教えてください。



①～⑥の全てをご記入の上、ハガキかFAX 又はメールでご応募下さい。

(\*愛別町民の方限定です)

①アンケートの答え：冬の健康づくり対策『こんな工夫をしています！』

(あなたの冬の健康づくり対策を教えてください)

②介護予防チャレンジルームの答え

③郵便番号 ④住所 ⑤氏名・年齢 ⑥電話番号



応募先

〒078-1492 愛別町役場内 愛別町地域包括支援センター

FAX番号 9-3933

メールアドレス [hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp](mailto:hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp)

(\*当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)

しめ切り

1月26日(金)



### ☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中  
どなたでもお気軽にご参加ください(申し込み不要)

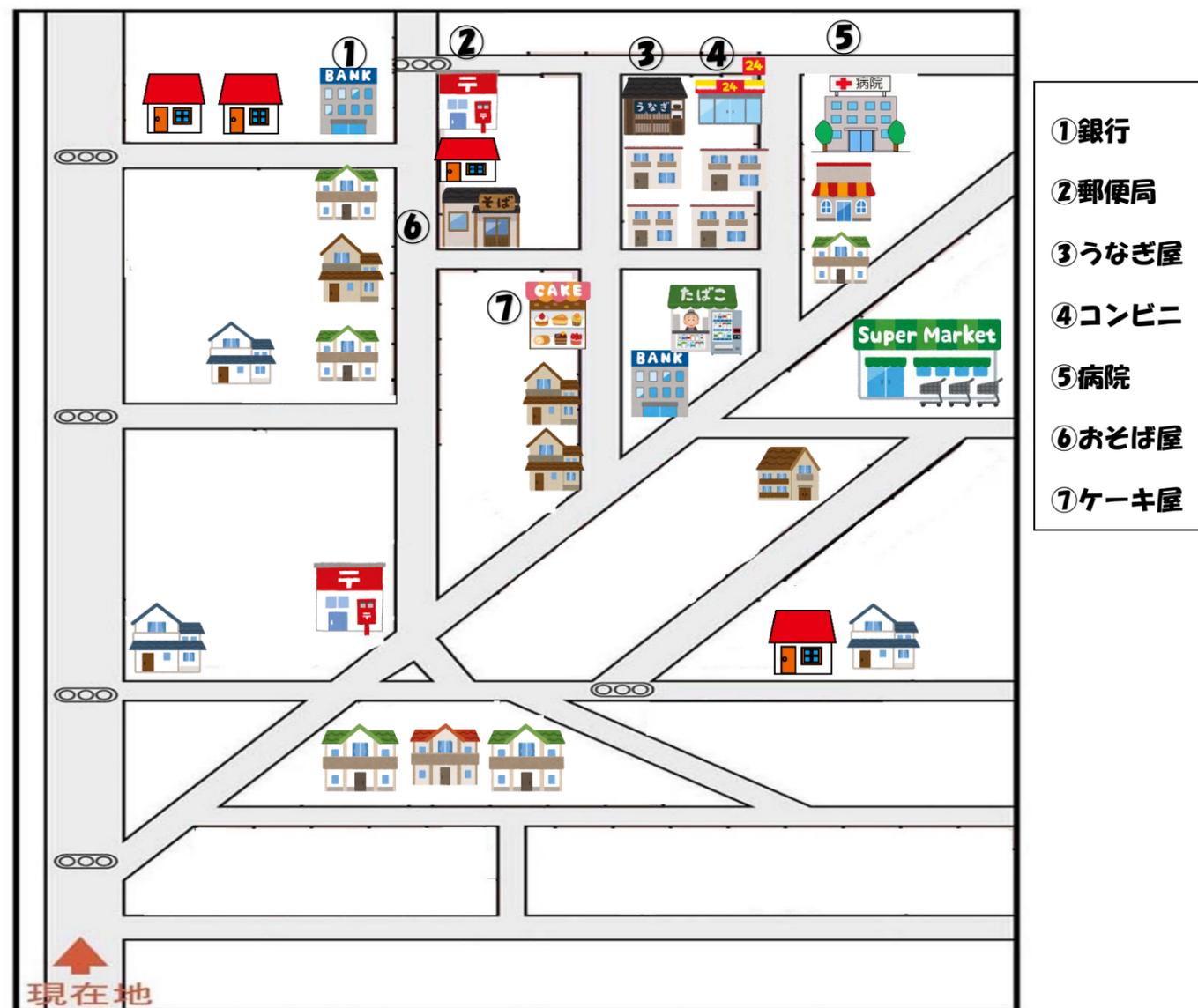
1月は  
「29日」  
です

# ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。  
今回は「着いたのはどこ？」です。

次の説明を読んで1分間覚えて下さい。その後、地図をみながらどこに着いたのか考えましょう

『信号のある交差点2つ目を右に曲がる』⇒『次の交差点を左』⇒『郵便局を過ぎたら二股を左』⇒『おそば屋さんの手前を右』⇒『T字路を左に曲がって右側3軒目』さあどこに着いたでしょうか？



- ①銀行
- ②郵便局
- ③うなぎ屋
- ④コンビニ
- ⑤病院
- ⑥おそば屋
- ⑦ケーキ屋

【答え】 着いた場所は？ \_\_\_\_\_

【介護予防チャレンジルーム 12月号の答え】

「おつりはいくら？」

- ①1400円 ②350円 ③920円 ④500円 ⑤210円