

地域包括支援センターだより 4月号

R7.4.1 第190号

春らしく穏やかな気候に心和む季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「自分のための健康づくり」についてお伝えします。

今の自分の身体活動は十分ですか？

健康づくりにおける身体活動・運動の重要性はよく知られていますが、実際には多くの人が身体活動不足になってしまいがちです。まずは自分自身の『今』を確認し、「今より少しでも多く身体を動かす」ことに取り組んでみましょう。

1 今の歩数はどれくらい？

自分でいざ何歩くらいあるか確認してみましょう。

今の歩数がわかったら、今より少し多く歩くことを目標にしてみませんか。

2 今の運動習慣は？

定期的に行っている運動は1週間に何分ありますか？

0分の場合は少しでもいいので定期的に行える運動はないか考えてみましょう。現在運動している人は運動の種類を増やしたり、取り組む時間や曜日を増やすのも良いです。

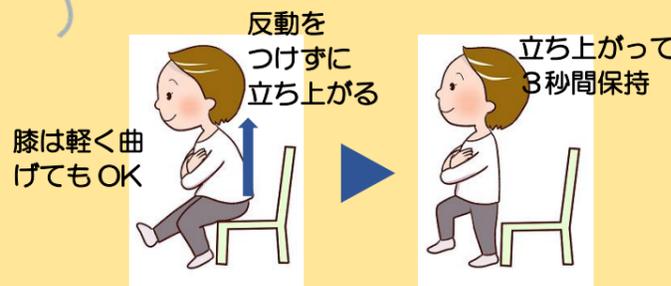
3 今の座っている時間はどれくらい？

1日に座っている時間（じっとしている時間）が何時間くらいあるか記録してみましょう。

じっとしている時間が長い人は死亡率が高いことがわかっています。30分に1度はイスから離れて身体を動かす等、じっとしている状態から少しでも「動かす」ことが大切です。

4 今の筋力はどれくらい？

チャレンジ♪片足立ちテスト



【簡単に立ちあがれたら】
今の状態を維持するために筋トレを定期的に行いましょう。

【やっと立ちあがれたら】
このままだと立ち上がれなくなる日がくるかもしれません。定期的な運動を習慣化しましょう。

【立ち上がれなかったら】
筋力は何歳になっても取り戻せます。無理せず運動を行い筋力を回復しましょう。

*無理なく安全に行いましょう



令和7年度前期 介護予防教室参加者募集

「今より少しでも多く身体を動かす」きっかけに介護予防教室に参加してみませんか？多くの方の参加をお待ちしております！

人との交流が認知症を予防します！ 楽しく脳トレ部

認知症予防のために開発されたくもんの高齢者向け教材を使用し、楽しく交流しながら認知症予防に取り組みます

日程 5月9日～9月26日
毎週金曜日
(9時半～11時半までの1時間半程度)
会場 総合センター大ホール
料金 毎月800円



お口の健康は全身の健康です！ お口の体操教室

口腔体操やブラッシング指導を通してお口の健康を守るポイントをお伝えします

日程 6/2・6/16・6/30
7/14・7/28・8/4・8/18
10時～11時半
会場 総合センター長寿の間
料金 600円(全期間分)
講師 歯科衛生士 谷崎 正子 氏
車谷 裕子 氏 梅津 真由美 氏



筋力アップで転ばない体をつくる！！ はつらつ運動塾

「いきいき100歳体操」を中心とし高齢者に必要な筋力運動や転倒予防の運動を行います。

日程 5月13日～10月7日
毎週火曜日
(9時～12時までの1時間程度)
会場 改善センター
料金 2000円(全期間分)
講師 旭川北都保健福祉専門学校



ふまねっとサロン
毎月最終月曜日 14時～15時 蔵ら
申込みは不要です。気軽な健康づくりの場にご利用下さい♪

4月は
21日!

【申し込みについて】

＜対象＞65歳以上の方
(*はつらつ運動塾のみ要介護1以上の認定を受けている方は利用できません)

＜申し込み期間＞
令和7年4月1日(火)～4月18日(金)

＜申し込み先＞
役場保健福祉課 介護保険係(6-5116)
地域包括支援センター(6-4771)

*申請書は窓口に用意しています

＜その他＞
*車の運転ができず、かつ徒歩での参加が難しい方は送迎バスが利用できます。
*はつらつ運動塾に参加される方の内、希望者はスポーツ保険に加入できます。

(保険料実費：年間1200円)

*来庁での申し込みが難しい方は訪問・郵送もできますのでご相談ください。

☆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、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思っております。

～あいべつつながり手帳を作成・配布しています～



病院や介護サービス事業所の窓口へ提出することで、入院する時や介護が必要になった時に必要な連絡・連携をスムーズにすることを目的に地域包括支援センターで作成・配布しています。ぜひご活用ください。

《今年度配布対象の方》

- ・令和7年度中に満75歳になる要介護・要支援認定を受けていない方（各地区民生委員さんが配布しています）
- ・今年度新たに要介護認定を受けた74歳以下の方

地域包括支援センターは『医療と介護をつなぐ相談窓口』です



こんなことに困っていませんか？



- ◆かかりつけのお医者さんから介護認定の申請をしたほうが良いのではと言われたが、どうしたらよいか悩んでいる。
- ◆体調がある程度安定し、退院することになったが、体調管理のために必要な介護サービスを受けたい。
- ◆お医者さんや看護師さんから、おうちで生活を続けていくために、愛別町では、どのようなサービスが受けられるのか教えてほしいと言われた。しかし自分ではうまく調べられず、わからないので困った。
- ◆体に不調が感じられるが、かかりつけの病院もなく、どこに受診したらよいかかわからずに悩んでいる。
- ◆入院中に受けていたようなリハビリを、自宅に戻ってからも継続して受けたい。
- ◆認知症などにより、必要な服薬管理などがうまくできず、治療の継続に支障をきたし、体調の悪化を招いている。どうしたらよいか悩んでいる。

・・・など

ご本人・ご家族からのご相談はもちろん、医療機関の方からの直接のご相談にも応じます。必要なサービスや専門機関へつなぐ支援を行なっています。
愛別町地域包括支援センター（電話 6-4771）にお気軽にご相談ください。



☆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「漢字ぬりえ」です。①～⑤にあてはまる漢字をぬりつぶします。
残った漢字2文字でできる言葉はなんでしょう。

①方角を表す漢字 ②色を表す漢字 ③魚を表す漢字 ④さんずいの漢字 ⑤動物を表す漢字 ⑥「しょう」と読む漢字

羊	昭	少	緑	鯽	活	狐	鰻	池	汗	北
翮	東	浜	鯖	兎	症	河	泣	青	江	鱈
紺	尚	章	証	紹	洋	西	鰻	翔	鮑	橙
清	鳥	渡	鮭	洗	庄	泥	沼	猫	泳	勝
鯉	春	涉	赤	性	猪	泪	猿	涙	荘	白
象	将	生	鯨	洪	鮪	賞	商	沢	沖	狸
衝	深	虎	消	鼠	省	鱸	油	犬	松	決
混	黒	承	小	津	浅	南	波	風	泡	豚
商	鯨	沸	鮫	黄	鱒	海	馬	鯛	紫	鯨
牛	湧	証	正	流	熊	笑	鮎	抄	鯉	照

残った漢字2文字 _____

【介護予防チャレンジルーム 3月号の答え】

「私は誰でしょう？」

- ①夏目漱石 ②桃太郎 ③徳川家康 ④ウルトラマン ⑤水前時清子 ⑥タモリ ⑦渋沢栄一

「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

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く相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179 番地 6-4771（直通）