

地域包括支援センターだより 4月号

R4.4.1 第154号

春の光に新緑がまぶしく映える季節となりました。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と介護予防」についてお伝えします。

いつまでも この町で 暮らすために 健康づくりと介護予防



介護予防が目指すのは単なる運動機能の改善だけではありません。積極的な生活習慣の改善を通じ、できることは自分でおこない、日常生活や社会生活を充実させることが介護予防の目的です。できることから少しずつ取り組んで、自分らしい毎日を過ごしましょう。

1 自分の生活をふり返る!!

健康づくりの機会や環境は身のまわりにたくさんあります。それが「いつなのか?」「どこなのか?」「ご自身の生活や環境をふり返ってみましょう。



2 まずはプラス10分!!

今より少し長く、多くからだを動かすことから始めませんか? ちょっとしたすきま時間に健康づくりを取り入れてみましょう。今より10分多く体を動かしてみませんか?

3 目標は1日40分!!

高齢者の場合、まずは1日合計40分、元気に体を動かすことを目標にしましょう。じっとしている時間を減らして元気に動く機会をつくりましょう。

4 続ける!! つながる!!

一人でも多くの仲間や家族と一緒にいることが長続きのコツです。楽しさや喜びが一層増えます。

『おうちで介護予防教室』放送中!!

旭川ケーブルテレビポテト「きのこの里あいべつトピックス」で放送しています。ぜひご覧下さい

令和4年度前期介護予防教室参加者募集!!

～仲間と一緒に介護予防に取り組んでみませんか?～

物忘れの予防に! 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月の毎週金曜日
(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



感染症からお口を守る! 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 7月～9月の月曜日 全7回
10時～11時半
会場 総合センター大ホール
料金 600円

講師 歯科衛生士 谷崎 正子 氏
車谷 裕子 氏
梅津 真由美 氏



転ばないからだづくりに! 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。

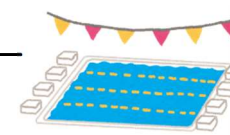
日程 5月～10月の毎週火曜日
(9時～12時までの1時間程度)
会場 改善センター
料金 2000円
講師 旭川北都保健福祉専門学校
理学療法士



プールで楽しく健康づくり! 生き生き健康倶楽部 プール教室

水中ウォーキング・水中運動を行います。泳げない方でも安心して参加できます。

日程 5月～9月の毎週木曜日
14時～15時
会場 B&G 海洋センター
料金 2800円
講師 アクアスポーツクラブ
SPLASH 高野 明美 氏



申し込み 4月25日(月)まで

*申請書を提出して下さい。来庁が難しい場合は訪問・郵送もできますのでご相談下さい。
*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を利用できます。ご相談下さい。
*はつらつ運動塾、生き生き健康倶楽部を利用される方の内、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)

問い合わせ 役場保健福祉課 介護保険係(☎6-5111)
地域包括支援センター(☎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。

●●●●● 愛別町認知症初期集中支援チームで活動しています ●●●●●

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、認知症の早期発見、早期支援を目的に「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。
愛別診療所医師と地域包括支援センター保健師・介護支援専門員で構成されているチームです。

対象となる方は

町内在住の自宅で生活されている40歳以上の方で『認知症が疑われる方又は認知症の方』のうち①か②に該当する方

- ①医療・介護サービスを受けていない方又は中断している方
- ②認知症の行動及び心理症状が顕著である方



認知症初期集中支援チーム 支援の流れ

「もしかして…」「認知症かな…」「ちょっと心配…」と思ったら？

例えばあなた自身やあなたの周りの方にこんな様子がある時…

- ◆5分前と同じことを言う、聞く
- ◆置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ◆怒りっぽくなった
- ◆衣服を交換せず同じものばかり着る、においがする
- ◆上記の症状があり、病院に行くことを勧めるが嫌がる
- ◆同じものばかり買ってくる
- ◆大事なものを頻りに紛失する
- ◆周りから認知症ではないかと心配の声がある



まずは、地域包括支援センターへ相談



電話相談

認知症初期の集中的な支援が必要と判断される場合

窓口相談



認知症初期集中支援チーム



家庭訪問



認知症初期集中支援チーム

サポート

認知症の症状に合った対応等のアドバイス

調整

必要に応じて専門医療機関の受診を促したり、介護サービスの活用を検討





継続的にご本人やご家族をサポートしていけるよう、医療や介護サービス機関等に引き継ぎをします

☆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「ことわざにチャレンジ」です。

()の中に当てはまる語句を、右の から選び、ことわざを完成させましょう。

- ①立て板に()
- ②好きこそものの()なれ
- ③所変われば()変わる 
- ④()の前の静けさ
- ⑤憎まれっ子()にはばかり
- ⑥木を見て()を見ず
- ⑦忠言()に逆らう
- ⑧ペンは()よりも強し
- ⑨飛ぶ()を落とす勢い
- ⑩()の考え休むに似たり
- ⑪()が通れば道理引込む
- ⑫噂をすれば()が差す 

- ・嵐
- ・水
- ・影
- ・剣
- ・森
- ・品
- ・世
- ・耳
- ・鳥
- ・上手
- ・下手
- ・無理



【介護予防チャレンジルーム 3月号の答え】

「熟語パズル」 ①風 ②雨 ③客 ④説 ⑤道 ⑥心 ⑦理 ⑧親

*解答例です。他にも答えがあるかもしれません。ぜひチャレンジしてみてください。

「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きます。(*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)