

# いきいき通信

第2号

中川町地域包括支援センター（役場幸福推進室内）

令和5年9月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

今年の夏はとにかく暑かったですね。暑さが残りつつも朝晩は冷えてきた中川町ですが、皆さん元気に過ごされていますでしょうか。寒暖差は肉体的・精神的にさまざまな影響を及ぼします。バランスのとれた食事や適度な運動をして、体調に気をつけてくださいね。

## これからのスケジュール

### 10月



- 10日 いきいき教室  
「くすりとからだの関係性について」
- 19日 貯筋体操教室（4区会館）
- 20日 貯筋体操教室（保健センター）

### 11月



- 16日 いきいき教室（講演・ゲーム大会）  
「冬こそ注意！  
～冬に気をつけたい病気と事故～」
- 17日 貯筋体操教室（保健センター）

### 12月



- 21日 貯筋体操教室（4区会館）
- 22日 貯筋体操教室（保健センター）

### <配食サービス>

調理が困難な高齢者等を対象に、自宅に夕食をお届けし、安否確認を行うサービスです。

- ◆利用可能日  
毎週月曜～金曜日（祝祭日除く）

- ◆利用料  
1食 350円



### 町内の在宅福祉サービスの紹介

町内の在宅福祉サービスのご紹介をします。利用を希望する方は住民課幸福推進室までご連絡ください。  
TEL 01656-7-2813

# 活動報告



## 7/20 ふみづき会 <多世代交流事業>



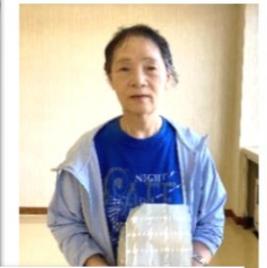
遠州流茶道流水庵の方に講師をお願いし、茶道体験会を開催しました。お茶を飲んだり、実際に点ててみたり、お話をしたりと、多世代での交流を楽しみました。



## 7/21 貯筋体操教室

毎月開催している貯筋体操教室ですが、参加回数12回毎にプレゼントが贈られます。

いつもご参加いただきありがとうございます。



## 8/15 いきいき教室（ミニ調理実習） 「熱中症対策！～夏バテ防止～」



植本栄養士に、夏バテ防止におすすめの、簡単・おいしい料理を紹介していただきました。夏は暑さで食欲が低下するうえたくさん汗をかくため栄養不足・水分不足になりやすいです。食事からも水分を摂ることができるので、暑い夏こそ、食事に気を遣っていくことが大切です。

夏バテ防止には、栄養の多い缶詰や乾物を使って料理したり、汁物やゼリー等の水分の多いものをプラスで食べると、栄養と水分を簡単に摂れるので効果的です。

最後は作った料理をみんなでおいしくいただきました。



## 8/29 貯筋体操教室



8月も12回達成した方がいました。ありがとうございます。継続は力なりです。これからも健康で元気に過ごすために、筋力維持に励みましょう。



## 9/13 オレンジカフェ

### ＜認知症総合支援事業＞

認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組むため、交流や情報交換ができる場である「オレンジカフェ」と、認知症に関する正しい知識と理解を持ち、地域でできる範囲で手助けをする人を養成する「認知症サポーター養成講座」を開催しました。

小学5年生のキッズサポーターもカフェのお手伝いをしてくれ、来てくれた方との交流を楽しみました。



## 9/20 いきいき教室（講話・ミニ調理実習）

### 講話：のど・口を鍛えて飲み込む機能を守ろう！



名寄市立総合病院の金井言語療法士に講師をお願いし、のど・口を鍛える必要性や鍛えるためにはどうしたらいいのかが、講演していただきました。

年齢と共に、「むせやすくなった・飲み込みにくくなった」と感じる方は多いのではないのでしょうか。喉の筋肉が落ちると空気の通り道である気管の蓋が閉じにくくなるため、食べ物が気管から肺に入っていくようになります。肺に入ると誤嚥性肺炎を引き起こす可能性があるため、気管から異物を取り除こうとして咳が出ます。逆に、前までむせやすかったのに最近むせなくなると感じる方は要注意です。人間の体は慣れるもので、異物が気管に入っているのにそれを異物と感じていない可能性があります。

誤嚥を防ぐために、のど・口を鍛える体操をしたり、口腔衛生を保ったり等お口の健康を守りましょう。

講演の後は、昨年好評だった鯖缶で簡単にできる煮込みうどんを皆さんと一緒に作り食べました。具沢山で栄養満点なのに簡単に

できるためおすすめです。皆さんぜひ鯖缶を活用してみてください。



# 認知症

## に関するお困りごとは 初期集中支援チームまで！

認知症は予防・早期発見・早期対応が大切です

### 認知症初期集中支援チームとは？

医療・介護の専門職、認知症の専門医で構成されたチームです。

認知症は早期診断・早期対応が重要です。病院の受診や、介護サービスの利用ができていない認知症の方について、できるだけ早い段階で医療・介護サービスの利用に結びつけて、認知症の進行を抑えることを目的に活動しています。

### どんなことをするの？

認知症の方（疑いがある方）が、病院の受診や介護サービスの利用ができていない場合等に、在宅生活を継続できるように、ご自宅にチーム員が訪問するなどして、サービス利用の動機づけや利用の調整、認知症の重症度に応じた助言、介護負担感軽減のための家族への支援等を行います。

### どこに相談すればいいの？

認知症初期集中支援チームへご相談・情報提供をお願いします。

#### <認知症初期集中支援チーム>

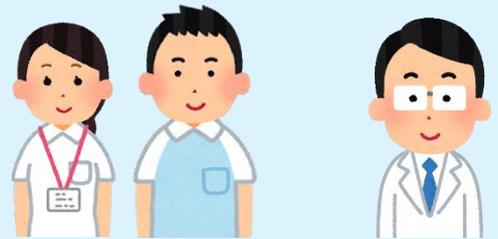
役場住民課幸福推進室内 TEL01656-7-2813

#### <上川管内の認知症疾患医療センター>

- ・旭川圭泉会病院 住所：旭川市東旭川町下兵村 252 TEL：0166-37-2810
- ・相川記念病院 住所：旭川市大町 2 条 15-92-16 TEL：0166-51-3421

※「認知症疾患医療センター」認知症の方とその家族が、かかりつけ医や施設、介護事業者と連携し、診察や相談に応じる専門機関です。

### 認知症初期集中支援チーム



医療や介護の専門職  
(保健師、社会福祉士、  
介護福祉士、看護師等)

認知症の専門医

### 訪問



認知症の方のご自宅

その他の困りごとは

中川町地域包括支援センター

01656-7-2813

(役場窓口時間外) 090-5987-5038