

いきいき通信

第3号

中川町地域包括支援センター（役場幸福推進室内）

令和6年2月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

時の移ろいは早いもので、今年度も残り2か月を切りました。冬は感染症や寒さによる病気・怪我が多くなる時期です。手洗いうがいや運動等をして今一層予防に気を配りながら、元気に春を迎えましょう。

これからのスケジュール

2月

15日 貯筋体操教室（4区会館）

16日 貯筋体操教室（保健センター）

3月

15日 オレンジカフェ（保健センター）

15日 貯筋体操教室（保健センター）

町内の福祉サービスの紹介

町内の福祉サービスのご紹介です。
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。

<外出支援サービス（移送サービス）>

◆対象者は？

車いすなどを使用しなければ外出が困難な高齢者や障がい者

◆どんなサービス？

車いす対応の車両で医療機関への送迎を行います。

◆どこまで？

対象の医療機関は、中川町立診療所と第2次医療機関である名寄市立総合病院です。

◆料金は？

1kmにつき 20円町内は片道100円



活動報告

10/10 いきいき教室



あれあれ？困った！くすりの飲み方どうだっけ？

～くすりとからだの関係性について～



普段飲んでいるくすりですが、用法容量を守らないと身体に悪影響を及ぼすことがあります。正しいくすりの飲み方や危険なくすりの飲み合わせ等、くすりについての理解を深めるために保健師さんに講話をしてもらいました。

左上の写真は、『胃薬をオレンジジュースで飲むとどうなるのか』実験したものです。オレンジジュースに胃薬を入れると、じゅわっと泡が出てきて試験管からこぼれてしまいました。これが体の中で起こると考えると水以外でくすりを飲むことの危険性がわかりますね。また、水の量も大切です。水の量が少ないと、のどや食道の途中でくすりが張りつき、そこで溶けてしまい、効果が発揮できません。強いくすりだと、張りついたところが炎症してしまうことがあります。少量の水で飲み込めたとしても、そこで止めずコップ1杯程度は飲むようにしましょう。

講話の後は自分の手でできる脳トレを行いました。



11/16 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～」

冬は転倒の危険があったり風邪やインフルエンザが流行したりと気をつけることがたくさんあります。なぜ冬に起こるのか、予防のためにできることはあるのか等、中村作業療法士に講演をお願いしました。

冬は『感染症』と『血管の病気』にかかりやすくなります。乾燥のため粘膜が傷つきやすくなり、ウイルスを侵入させない働きが低下します。また、活動量が減り免疫力が低下するため、感染症が起これやすくなります。感染症への対策として①湿度を高く保つ②うがい手洗いマスクの着用等予防をする③規則正しい生活をすることが重要です。血管の病気は、寒さで血管が収縮することで血液の流れが悪くなり、血管へ負担がかかったり、血の塊（血栓）ができやすくなることで多くなります。①食生活を改善しどろどろの血液にしないこと②運動をして血液の流れをよくすることが対策となります。

冬に起こりやすい怪我は『骨折』と『肉離れ』です。転倒しないようにバランスを鍛えることや、外出前のストレッチ等で怪我をしにくくなります。

病気も事故も普段から予防できることがあります。無理のない範囲で予防に努めましょう。

11/16 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～」



講話の後はゲームを行いました。今年度最後のいきいき教室ということもあり、参加された方にはそれぞれ景品がプレゼントされました。

2チームに分かれ『力を合わせて！』と『野菜転がしゲーム』を行いました。2人1組になって協力したり、野菜を使って得点を競ったりと、普段行わないゲームに皆さん大盛り上がりでした。野菜って思っていたよりも転がっていくみたいです。



これからも講話や軽体操、ゲーム等で楽しみながら介護予防ができるいきいき教室を目指しますので、来年度もご参加よろしくお願ひいたします。

自宅でできるミニ体操



～膝を伸ばす運動（大腿四頭筋の筋トレ）～

《見本》



《悪い例》



やり方：①背もたれを使わずに椅子に浅く座る。

②両手は胸の前で組むか、腰に当てる。

③膝をゆっくり（5秒くらい）上げて5秒キープする。

④5秒かけてゆっくり降ろす。

効 果：座った状態からの立ち上がりや座る動作、歩行、階段の昇り降りに必要な筋肉を鍛えられます。また、膝の疼痛が改善されることもあります。

回 数：1セット10回を目安に（できれば1日3度くらい行う）

「ちょっときついかな？」くらいの回数を行えるとBest。

できる人はおもりを足に巻いて行うのもよいです。

知っていますか？



ケアラー



のこと

ケアラーとは？

ケアラーは子どもから大人まで様々な方がいます。
あなたの理解がケアラーを助けるかもしれません。

こころやからだに不調のある家族の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」などをする人のことです。



1つでも当てはまれば「ケアラー」です。自分自身や周りに当てはまる人はいませんか？

障がいのある
子どもを
育てている

健康に不安のある
高齢者が高齢者を
ケアしている

仕事と介護で
精いっぱいではか
に何もできない

仕事を辞めて
ひとりで親の介護
をしている

アルコール・薬物
依存やひきこもり
などの家族をケア
している

ヤングケアラーとは？

本来大人が担うような家事や家族のか介護などを日常的に行っている18歳未満の子どものことです。

障がいや病気のあ
る家族に代わり、
買い物・料理・
掃除・洗濯などの
家事をしている

家族に代わり幼い
きょうだいの
世話をしている

目を離せない家族
の見守りや声かけ
などの気づかいを
している

日本語が第一言語
でない家族や
障がいのある家族
のために通訳を
している

家計を支えるため
に労働をして障が
いや病気のある家
族を助けている



誰にも相談できず、孤立しているケアラーがいるかもしれません。

家庭内のことだからと誰にも相談できず、社会的にも心理的にも孤立してしまう方も少なくありません。近くに困っている人がいたら声をかけてください。「自分はケアラーかも」と思う方は、今困っていなくても誰かに話してください。

関する
相談先
ケアラー
支援に

子ども相談支援センター
(北海道教育委員会)

☎ 0120-3882-56

児童相談所相談専用ダイヤル
(北海道・厚生労働省)

☎ 0120-189-783

北海道ヤングケアラー
相談サポートセンター

☎ 0120-516-086

頑張りすぎていませんか？ひとりで悩まず相談してください。

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