

いきいき通信

第1号

中川町地域包括支援センター

令和6年4月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

令和6年度がスタートしました。今年度もいきいき教室・貯筋体操教室などを通して楽しく介護予防できる機会を作っていきますので、ぜひご参加ください。

これからのスケジュール

5月

16日（木）いきいき教室（寿の家）
「健康づくりでQOL向上！
～ちょちょいのちょいで若返り～」

17日（金）貯筋体操教室
（保健センター）

6月

13日（木）いきいき教室（寿の家）
「食欲不振対策の食事について
～簡単栄養アップレシピ紹介～」

19日（水）貯筋体操教室（4区会館）

20日（木）貯筋体操教室
（保健センター）

7月

5日（金）ふみづき会（保健センター）
「いきいき はつらつゲーム大会
～老いも若きも皆で楽しもう～」

18日（木）貯筋体操教室（4区会館）

19日（金）貯筋体操教室
（保健センター）

30日（火）いきいき教室（寿の家）
「脳トレ ～脳が喜ぶ 若返る～」

ふみづき会

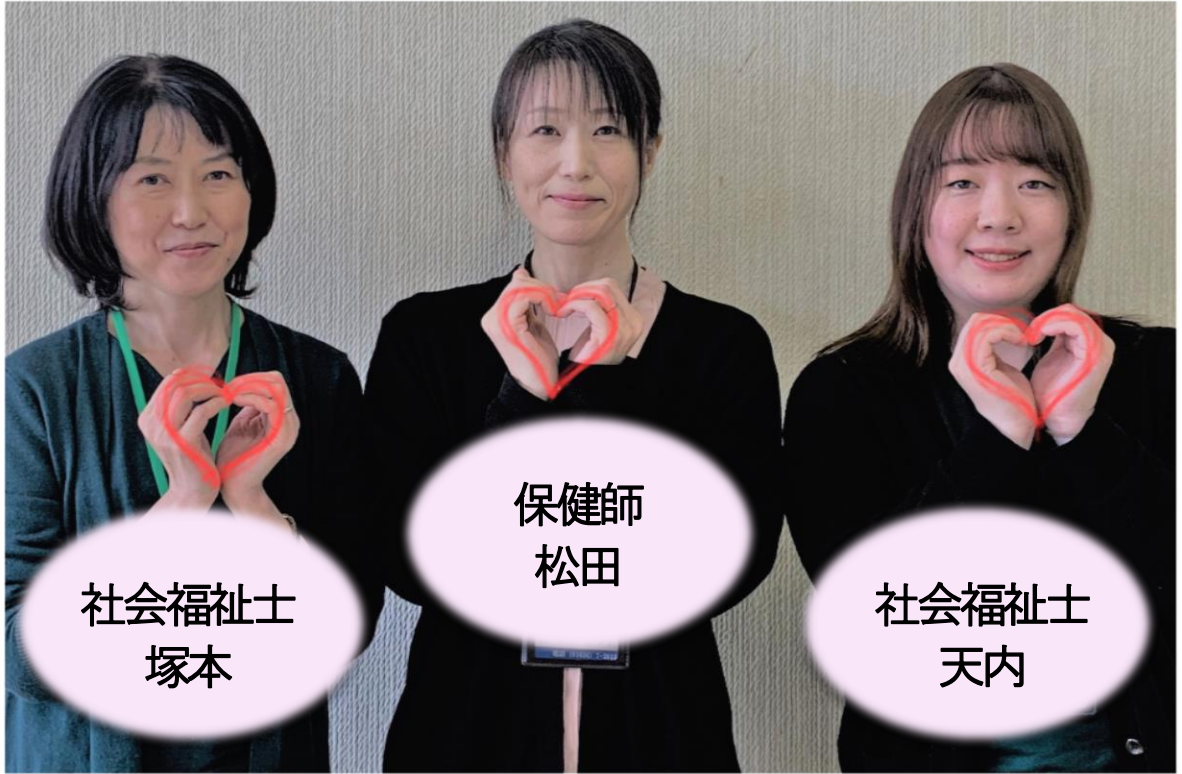
保健センター集団検診室にて多世代交流をします。幼児センターの子どもやデイサービスに通う高齢者、多世代が集まり、ゲーム大会を楽しみます。ぜひご参加ください。

昨年は茶道体験会を開催しました。



職員紹介

中川町地域包括支援センター



社会福祉士
塚本

保健師
松田

社会福祉士
天内

お困りごとがあればご相談ください。
みなさんよろしく願いいたします。

名寄市立総合病院

氏名：又村 貴大
職業：理学療法士

今年度から貯筋体操教室での体操や、いきいき教室での講演、リハビリ訪問で日常生活でのリハビリ方法や介助・支援のアドバイスを行います。利用を希望される方は地域包括支援センターに随時お問合せください。



活動報告

4/18、4/19 貯筋体操教室

4/18 佐久地区公民館・4区会館

4/19 5区会館・保健センター



年度初め第1回目の貯筋体操教室は毎年「簡身体力チェック」から始まります。握力測定・下肢筋力測定・開眼片足立ち・10m歩行（5m歩行）の4種類を計測し、筋力や体力がどれくらいあるのかを確認します。昨年以前に参加された方は昨年からの比較もできます。計測が終わったら又村先生から講評をいただきます。測定が終わった後の余った時間はミニ体操教室や個人的な身体のお悩み相談ができます。ストレッチや筋トレをやっているうちに身体がぼかぼかしてきて、運動不足の人にも筋力を維持したい人にも効果的です。毎日続ければ日常生活に必要な筋力が維持されて動きづらさや痛みが軽減される可能性があります。貯筋体操は月に1回の開催しておりますので、ぜひご参加ください。



緊急通報システム

●『緊急通報システム』ってなに??

急病や事故等の緊急時にボタンを押すだけで消防署に通報できるシステムのことです。画像のような装置をご自宅に設置します。



簡易型緊急通報装置「シルバーホン あんしん SV1」



小電力型ワイヤレスリモートスイッチ5（送信機）

●誰でも貸してもらえるの??

装置を借りるために申請が必要です。

- ① ひとり暮らしのおおむね65歳以上で身体病弱な方。
- ② ひとり暮らしの重度身体障がいのある方。
- ③ ひとり暮らしで突発的に生命の危険な症状の発生する持病を有する方。
（重度の心疾患、高血圧症、ぜんそく等）

が申請できます。※上の3つ以外でも、同等と認められれば申請できる場合があります。

●お金にかかる??

設置料、利用料は無料です。通話料は電話料金と一緒にNTT東日本電信電話株式会社へお支払いいただきます。また、機器を滅失・破損したときの経費は自己負担です。

●申請に必要なものは??

緊急時の協力員として近隣居住者2名が必要となります。

詳しくは、役場社会福祉係までお問合せください。

軽度認知障害(MCI)を知ろう！

軽度認知障害(MCI)は認知症になる手前の**予備軍**の状態
この時点で気づくかどうかで差がつきます！

認知機能は、軽度認知障害(MCI)という段階を経て低下していきます。この段階でかかりつけ医に相談すれば、症状の改善や現状のままふみとどまることができる可能性があります。

これが軽度認知障害のサインです

01



何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった

02



約束をよく忘れるようになった

03



自分で見つけることができるが、よくものをなくすようになった

04



趣味への興味がなくなった

05



ものの名前がでてこない

06



話題が乏しく限られている

07



新しいことに興味がなくなり、覚えようとしなくなった

08



家族や友人との会話が楽しめなくなった

09



水道を出しっぱなしにしたり鍋を焦がしたりするようになった

少しでも早く気づき生活習慣の改善や治療を開始すれば、高い治療効果が期待できます。このようなサインに気づいたら、早めにかかりつけ医やケアマネージャーなどに相談しましょう。放置すると進行してしまう可能性があります。

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