

いきいき通信 第4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3月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

令和5年度も残すところあと数日となりました。今年度は初の事業をいくつか試みたり、既存事業のグレードアップをしたりとチャレンジの1年でした。1年間、地域包括支援センターの活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。また来年度もみなさんの力になれるよう尽力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

これからのスケジュール

4月

4月は各地区において貯筋体操教室特別バージョン“簡単体力チェック”を行います。

●4/18（木）

- ・佐久公民館 10：30～11：45
- ・4区会館 13：30～14：45

●4/19（金）

- ・5区会館 10：30～11：45
- ・保健センター 13：30～14：45



どなたでも参加できます。参加料はかかりません。

バランス能力・下肢筋力・握力などをチェックします。筋力維持のアドバイスやミニ体操もあります。



活動報告



3/15 第2回オレンジカフェ

オレンジカフェとは「認知症になっても安心して暮らせるまち中川町へ」を目標に、認知症の方だけでなく、その家族・地域の方・専門職など、誰でも自由に参加し、コーヒーやお茶を飲みながら悩み事相談や情報交換ができる憩いの場です。

今回は、保健師による「認知症の新薬について」の講話、認知症についてのガイドブックの配布、ケーキを食べながらおしゃべりをしました。

これまでの認知症の治療薬4種類は、いずれも残っている神経細胞ができるだけ長く働くようにすることで、認知症の症状を一時的に軽くする効果がありましたが、進行を抑えることはできませんでした。しかし認知症の新薬「レカネマブ（商品名：レケンビ）」は、アルツハイマー病発症のきっかけとなる物質を減らす作用があるため、アルツハイマー病の進行を抑えることが期待できます。しかし、検査を実施できる施設がまだ少ないことや費用がやや高額なため、広く活用されるようになるにはまだ時間がかかりそうです。



3/15 貯筋体操教室

オレンジカフェの後、同じ場所で貯筋体操教室を行いました。カフェに来られた方も参加してくれたため10名とにぎやかな教室になりました。



中村先生！4年間ありがとうございました！



4年間、貯筋体操教室やリハビリ訪問、いきいき教室で、中川町のためにご尽力いただいた名寄市立総合病院の中村史浩作業療法士が、今年度で終了となります。

月に1回、貯筋体操教室で筋力トレーニングを行い、リハビリ訪問では個人に合わせた日常生活でのリハビリ方法や介助方法などのアドバイスをいただき、いきいき教室では講演やゲームのお手伝いをさせていただきました。

猫背で姿勢が悪く、肩こりに悩まされていた私も、先生のご指導で少しずつ改善し、以前よりも姿勢がよくなったと褒められ、肩こりも少なくなりました。中村先生、4年間ありがとうございました。

来年度からは、名寄市立総合病院から別の理学療法士さんが来てくれます。来年度も健康な身体作りのため継続して頑張りましょう。



自宅でできるミニ体操

1. ふくらはぎの運動（うしろ）



やり方：①背もたれを使わず椅子に浅く座る。

②両手は腰に当てる。

③つま先を開きかかとはくつつける。

④両足の親指に重心がかかるようにかかとを上げる。

⑤1セット10回を目安に（できれば1日3度くらい行う）



※簡単で物足りないと感じる人は、右の写真のように椅子等に掴まりながら、立った状態で行ってみましょう。

ふくらはぎの運動（まえ）

やり方：①背もたれを使わず椅子に浅く座る。

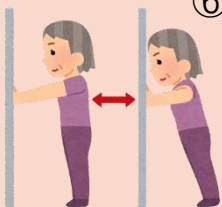
②両手は腰に当てる。

③両足を少し前に出す。

④つま先を開きかかとはくつつける。

⑤かかとをつけたままつま先を上にあげる。

⑥1セット10回を目安に
（できれば1日3度くらい行う）



2. 腕の運動～壁に向かって腕立て伏せ～

やり方：①壁を向き、壁に対して垂直に両手を添える。
（両手の間隔は肩幅よりやや広くする）

②腕立て伏せと同じく肘が垂直に曲がるまで壁に近づく。（両足は地面から上げない）

③1セット10回を目安に（できれば1日3度くらい）

※無理のない範囲で行いましょう。



新型コロナウイルス

感染症に便乗した

泣き寝入りは1,888

消費者被害にご注意!!

「自分は大丈夫」をやめよう!

コロナ禍における
詐欺・トラブルにあった **約80%** の人が **自分は大丈夫**
とっていました。



こんな手口にご注意



①オレオレ詐欺

～家族を装い金銭を要求～

息子や孫を名乗り「連帯保証人になった知人の会社がコロナで倒産した」などと言って金銭を要求。振込だけでなく、駅などの場所を指定し、同僚などを名乗る人物に直接手渡すケースもあります。



②還付金詐欺

～コロナ禍で助成金がでる～

メールや電話で、役場などの公的機関の職員を偽り「コロナの助成金を支払うため口座番号が必要。」「慰労金が出るが、コロナ対策のためATMで手続きをする」などと伝え、キャッシュカードの暗証番号や手数料の振込を求めてきます。



①悪質商法

～経営不振を装った強引な勧誘～

「以前購入してもらった」など心当たりがある業者を装い「コロナ禍で観光客が減り困っている」と経営不振を偽り、カニなどの魚介類の購入を勧めてきます。断ったのに一方的に送られてきたり、注文した覚えのない品物が届いたりすることもあります。



詐欺や悪質商法から身を守ろう

国や自治体が、電話やメールなどで個人情報や金融機関の情報を尋ねることはありません。

こんな依頼が来たらストップ!

- ▶ ATMの操作
- ▶ 手数料の振込
- ▶ メールからウェブサイトへ接続する手続き

困った時の
相談先

- ・ 消費者ホットライン 188 (局番なし)
- ・ 警察相談専用電話 #9110 (全国共通短縮ダイヤル)
- ・ 北海道立消費者センター相談専用電話 050-7505-0999

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