

いきいき通信

第1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7月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

地域包括支援センターでは、高齢者の方々がいつまでも元気で自分らしく暮らせるように、貯筋体操教室やいきいき教室などの活動や、高齢者福祉に関する情報を発信するために、いきいき通信を発行することになりました。

年4回発行予定です。よろしくお願いいたします。

これからのスケジュール

7月

- 20日 多世代交流事業（お茶会）
「ふみづき会」講師：流水庵
- 20日 貯筋体操教室（4区会館）
- 21日 貯筋体操教室（保健センター）

8月

- 15日 いきいき教室（ミニ調理実習）
「熱中症対策！～夏バテ防止～」
- 29日 貯筋体操教室
（保健センター）



9月

- 13日 認知症カフェ
- 15日 貯筋体操教室
（保健センター）
- 20日 いきいき教室
「のど・口を鍛えて飲み込む機能を守ろう
～のぼそう健康寿命～」



去年の
調理実習
の様子



活動報告

4/13～14 貯筋体操教室



年度が変わり1番最初の貯筋体操教室です。

最初の貯筋体操教室では毎年「簡単体力チェック」をします。

バランス能力・下肢筋力・握力を測定し昨年と比較をして筋力や体力が維持できているかを、名寄市立総合病院の作業療法士 中村先生と一緒に確認するものです。

終わった後はミニ体操教室や、個人的に気になっている体の不調等を中村先生に相談したりしています。



写真撮り忘れまして…
去年の写真です 😞



5/18 いきいき教室

講話：「なぜ痛みがでてくるの？～痛みと運動の関係性～」

中村先生に痛みについて講話をしていただきました。高齢になると、痛みを感じにくくなったり我慢強くなったりします。痛みは体の異常や異変の証です。痛いと感じたら早めに治療をしましょう。

痛みが発生しやすい場所は肩・腰・膝などが多いです。姿勢の崩れや筋力の低下によって特定の部位に負荷がかかり、炎症がおきて痛みになります。そのような痛みを感じたときは、ただ安静にしていればい



けではありません。ストレッチや入浴をして、血流をよくしたり筋肉をほぐしたりすると、痛みが改善することがあります。普段から適度な運動をすることで、痛みの予防や軽減をすることが大切です。



リハビリ訪問やってます。日常生活でのリハビリ方法や介助方法・アドバイスを聞きたい方はご相談ください。利用料は無料です。

6/14 いきいき教室（脳トレ）

～通いの場アプリの紹介～



厚生労働省と国立長寿医療研究センターが開発した、『通いの場アプリ』を紹介しました。

スマートフォンやタブレットで利用できるアプリで、ゲーム感覚で体操や脳トレができます。

通いの場アプリの紹介をした後、アプリ機能にある間違い探し・違和感探し・脳トレや体操の動画等を実際に体験しました。



6/23 貯筋体操教室

毎月行っている貯筋体操教室ですが、参加した回数が一定の回数に到達すると、ささやかではありますがプレゼントがあります。

いつも参加してくださる方、ありがとうございます。まだ参加していない方、ぜひお待ちしております。

いつまでも元気な体でいられるように、貯筋体操教室がその手助けになれば嬉しいです。



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。



●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。



小電力型ワイヤレスリモートスイッチ5 (送信機)

●お金はかかる??

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)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、役場幸福推進室までお問合せください。

しない

させない

防ごう！高齢者虐待

ひとりで悩んでいませんか？

高齢者虐待防止はすべての人の問題です。

どんなことが虐待になるの？

身体的虐待

暴力行為によって、身体に傷やあざ、痛みを与える行為のこと。また、外部との接触を意図的、継続的に遮断する行為のこと。

高齢者虐待

には、
5つの種類があります。

心理的虐待

屈辱的な言動や態度で脅かしや侮辱を与える、無視する、嫌がらせをするなど、精神的な苦痛を与えること。



介護や世話の放棄・放任

食事や水分を与えない、入浴をさせないなど、高齢者の生活環境や、身体的・精神的状態を悪化させること。



経済的虐待

日常生活に必要な金銭を渡さなかったり、預貯金や年金などを本人の合意なしに使用したりすること。



性的虐待

本人を辱める性的な行為をしたり、わいせつな行為を強要したりすること。

どうして虐待が起こるの？

虐待は多くの方が自覚しないで行っています。



虐待の背景にある要因

虐待者

- 介護疲れ
- 生活苦
- 人格や性格
- これまでの人間関係
- 介護に関する知識不足
- 家族・親族の無関心

など

高齢者

- 認知症による言動の混乱
- 身体的自立度の低さ
- 排せつ介助の困難
- 人格や性格

など

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