

いきいき通信

第3号

中川町地域包括支援センター

令和7年12月号

こんにちは。地域包括支援センターです。

あっという間に秋も過ぎ、お鍋やおでんが恋しい季節になりました。寒くなり外出する機会も少なくなってくると思います。貯筋体操教室で軽く体を動かしてみてもはどうでしょうか？ぜひお気軽にご参加ください。

これからのスケジュール

貯筋体操教室

4区会館
12/18(木)
2/19(木)

保健センター
12/19(金)、1/16(金)
2/20(金)、3/13(金)

第2回 オレンジカフェ

2～3月の予定

「除雪サービス」利用の申請を受け付けます

冬期間(令和7年12月～令和8年3月)の生活を援助するため、生活道路・玄関前・窓下などの除雪を行います。

◆対象者

除雪が困難な、令和6年度市町村民税非課税世帯で、
・65歳以上の高齢者のみの世帯
・障がい者のいる世帯
(ただし、町内に子供が在住している世帯を除きます。)

◆利用料金

・1回390円

◆除雪サービスが対象となる場所

除雪サービスはあくまでも「生活するうえで必要最小限の範囲」となります。

- ・生活通路(人が通れる程度)
- ・玄関前の除雪(人が通れる程度)
- ・居間の窓の除雪(暗くならない程度)

◆申し込みの手続き

・中川町地域包括支援センターへお電話ください。



【問い合わせ】 中川町地域包括支援センター(住民課内) ☎7-2813

いきいき教室★活動報告

8/28 第4回『咀嚼(そしゃく)機能の維持・改善レシピ』 ～食べて確認！私の咀嚼力～



町の植本管理栄養士から、咀嚼(そしゃく)機能の維持についての講話、そして実際に4品の料理の試食を行いました。年齢を重ねると体の筋力低下と同様に咀嚼に係わる筋力も衰えていくこと、その対策と予防の一つに口を鍛える食事を意識することが大切など、実際に試食をしながら分かりやすく教えていただきました。料理は植本さんが用意してくださった、「咀嚼力を維持するレシピ」煮干しの入った炊き込みごはん、手羽元のさっぱり煮、ナッツとブロッコリーの炒め物、ミックス豆のサラダをいただきました。美味しい料理とよく噛むことを意識しながら食べることができたのでみなさんお腹もいっぱい♪咀嚼の大切さを学べた講話となりました。



9/30 第5回『町の防災について～防災力アップ講座～』

町地域防災マネージャーの長尾防災監から「日々の備え」や防災力を高めるためのポイントについて講話をいただきました。中川町の近年の主な災害や豪雨発生の仕組み、中川町のハザードマップ、災害対策などのお話と備えをしておく大切さを改めて教えていただくとともに参加者と一緒に令和4年の地震の時やブラックアウト時のことを思い出しながら停電時の課題など防災の必要性を確認しました。また町で保管している備品の発電機・段ボールベット・簡易トイレを展示していただき実際に触って体験し、「段ボールだけどしっかりしている」「簡易トイレは家でもう準備してある」などの声が聞こえてきました。使う日が来ないことがベストですが何かあったときの備えとして、今一度ご家族・ご友人と話してみてはいかがでしょうか？



10/6 オレンジカフェ（認知症総合支援事業）



～認知症を知ろう！誰もが安心して暮らせるまちづくり～

認知症総合支援事業オレンジカフェとして健康講話、ゆったりカフェ、保健師相談、脳年齢測定を保健センター集団検診室にて開催しました。健康講話では高橋保健師より「感染対策について」、植本管理栄養士より「食事で免疫力UP」の講話をいただき、講話後は自由にお菓子やお茶を楽しんでいただきました。今回初めて脳年齢の測定装置を用意し、画面をタッチしてゲーム感覚で体験でき実年齢と脳年齢の違いに盛り上がっていました。簡単な認知症自己判断テストなど自由に参加していただき、おしゃべりして過ごしました。オレンジカフェは認知症の方やその家族、地域の方、専門職などどなたでも自由に参加できるいい場です。今回参加できなかった方も次回ぜひお気軽にご参加ください(^_^)



貯筋体操教室

貯筋体操教室では、参加していただくごとに『貯筋通帳』へスタンプを1個押しており、12個たまるとプレゼントをお渡ししています。新規の方、継続してくれてきている方など参加される方が増えてきているので嬉しいかぎりです。気になるなあ～という方、お友達と一緒に参加してみませんか？簡単な体操なので無理なく運動することができますよ♪

教室の様子



おめでとう!



名寄市立総合病院理学療法士又村先生と一緒に📷

認知症に関するお困りごとは・・・

中川町 **認知症初期集中支援チーム**まで

認知症初期集中支援チームとは？

医療・保健・福祉の専門職（認知症の専門医、保健師、社会福祉士、介護福祉士など）で構成されたチームです。



認知症の方や認知症の疑いがある方について、ご本人やご家族、民生委員、ケアマネジャー等かわりのある方より相談を受け、チーム員が家庭訪問を行い認知症の症状に合わせた対応のアドバイス、専門病院への受診の促し、必要なサービスの検討など、認知症の進行を抑え在宅生活を継続できるようサポートを行ないます。

対象となる方は？



- 40歳以上で自宅で生活している認知症の方や認知症が疑われる方で
- ・医療や介護のサービスを受けていない方
- ・医療や介護のサービスを受けているが認知症の症状が強く困っている方 など

どこに相談したらいいの？

まずは、中川町地域包括支援センターへご相談ください。電話：01656-7-2813

認知症の気づき チェック

《大友式認知症予測テスト》ごく初期の認知症や認知症に伸展する可能性のある状態などをご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんど ない	ときどき ある	頻繁に ある
同じ話を無意識に繰り返すことがある。	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある。	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある。	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった。	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある。	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取り扱い説明書を読むのが面倒になった。	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある。	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった。	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった。	0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある。	0点	1点	2点

0～8点：問題なし 9～13点：要注意(数ヵ月後再チェック) 14～20点：ぜひご相談を
認知症予防財団 HP より抜粋

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