

ふれあいプラザ だより

◇健康増進担当 ☎ 2-4128

◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

「カンガルー教室のご案内」 「親子のふれあいマッサージ教室」

◆日時 11月26日(日) 10時～12時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 1～7か月のお子さんとその家族 ※パパ大歓迎!

(前回参加したことがある方も参加できますので、ぜひお申し込みください!)

◆申込期限 11月21日(火)

※上のお子さんの託児を希望される方は申し込み時にお伝えください。

※お申し込みやお問い合わせは、ふれあいプラザ(新堀・岸 ☎ 2・4128)まで。

「上士幌町認知症予防カフェ」 「にこり交流カフェ」のご案内

町では、認知症になっても安心して暮らせる町をめざしています。
カフェに参加し、ゆるく支え合いの輪を一緒に築きませんか。

寒くなる季節、心温まるハンドマッサージの体験もできますのでお気軽にご参加ください。

◆日時 11月29日(水) 13時30分～15時

◆場所 ふれあいプラザ

◆対象 介護をしている方、地域住民、医療福祉の専門職

◆費用 無料

◆申し込み 不要

※お問い合わせは、地域包括支援センター(北澤 ☎ 2・5555)まで。



「在宅医療・介護連携推進 フォーラム」開催のご案内

高齢期の病気や機能低下により、医療と介護の両方を必要とする状態の高齢者が在宅での暮らしを継続するために必要

なこととは何か、在宅医療・介護連携の体制から住み慣れた地域、住まいでの暮らしについて考える「在宅医療・介護連携推進フォーラム」を開催します。

上士幌町の医療と介護について、みなさんと一緒に考える催しとなりますので、ぜひこの機会にご参加ください。

◆日時 12月2日(土)

13時30分～15時30分

◆場所 生涯学習センター(視聴覚ホール)

◆対象 一般住民

◆内容 一般住民

(第1部)講演

◆テーマ

「医療・介護連携による地域包括ケアシステムについて」

◆講師

北海道保健福祉部高齢者支援局高齢者保健福祉課主幹

健福祉課主幹

(第2部)シンポジウム

◆テーマ

「住み慣れた地域での暮らしのために」

◆コーディネーター

上士幌クリニック 小泉 洋一院長

◆パネリスト

上士幌町で医療・介護に従事している専門職

◆申込期限 11月22日(水)

◆共催 上士幌町(地域包括支援センター)・社会医療法人北斗・上士幌福寿協会・上士幌町社会福祉協議会

※お申し込みやお問い合わせは、地域包括支援センター(☎ 2・5555)まで。

「いい歯週間」いい歯の日 市民健口講座のお知らせ

今年で十勝歯科医師会は設立70周年を迎えます。例年、11月8日は「いい歯の日」として一般市民向け健口講座を開催しておりますので、ぜひご参加ください。

◆日時 11月19日(日) 14時～16時30分

◆場所 とかちプラザ視聴覚室

◆内容

講演 第1部

「今から取り組む健康長寿「オーラルフレイル」は国民運動だ!」

講演 第2部

「歯科衛生士が行うオーラルフレイルへの対応」

「インフルエンザの予防接種が可能な 医療機関と連絡先

上士幌クリニック	☎ 2-2010
はげあん診療所	☎ 2-5678
音更こどもクリニック	☎ 0155-32-2155
豊川小児科内科医院	☎ 0155-32-2310
帯広徳洲会病院	☎ 0155-32-3030

インフルエンザ 予防接種 が始まります

接種する病院への事前予約が必要となります。(10月25日☎から受付開始)

※各医療機関の電話番号については、前ページ下段をご覧ください。

接種費用の助成対象者 ▶ 町内に住民票がある方で、接種日時点で65歳以上、または、1歳～高校3年生の方です。
▶ ただし、記載以外の医療機関で接種する場合は、助成の対象になりませんのでご注意ください。

注意 ▶ ワクチンの供給量が不足する可能性があり、場合によっては予約を中断、終了することがあります。早目にご予約ください。

65歳以上の高齢者の方(法定接種)

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物	
上士幌 クリニック 12月13日☎締切	1回	11月8日水	11月15日水	15:30～16:30	上士幌 クリニック ※今年から場所 が変わりました	1,000円 生活保護世帯 の方は無料	◇健康保険証 ◇事前配布された方は 予診票 ◇接種費用:1,000円 ◇生活保護世帯の方 は「生活保護決定通 知書」
		11月22日水	12月6日水	14:00～16:30			
		12月13日水	12月20日水	14:00～16:30			
はげあん診療所 11月30日☎締切		11月6日月 ～ 12月29日金 ※水・土・日・祝日休診	9:30～15:30	はげあん 診療所			

※60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器疾患およびヒト免疫不全ウイルス感染症により、日常生活が極度に制限される程度の障がいのある方や、入院や介護保険施設などに入所中の方も助成の対象となりますので、健康増進担当にご相談ください。

※上士幌クリニックに定期受診されている方は、事前に予約すると指定接種日以外にも受診時の接種が可能です。

1歳～高校3年生の方(任意接種) ▶接種は12月末までに済ませてください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物	
上士幌 クリニック 12月13日☎締切	1～12歳 2回	11月8日水	11月15日水	15:30～16:30	上士幌 クリニック ※今年から場所 が変わりました	無料 町が全額 助成	◇母子手帳 ◇予診票 (事前配布 された方の み) ◇幼児等・ 子ども医療 費受給者証 と健康保険 証
		11月22日水	12月6日水	14:00～16:30			
		12月13日水	12月20日水	14:00～16:30			
音更こども クリニック (事前予約不要)	13歳以上 1回	月・火・木・金(第2・3火午後休診) …8:30～11:00/14:30～18:00 水・土……8:30～12:30		音更こども クリニック			
帯広徳洲会病院		曜日・時間については予約時にご確認ください。	診療時間内 ※終了30分 前までにお 越し下さい	帯広徳洲会 病院			
豊川小児科 内科医院		月・火・木・金…8:00～11:30 14:00～18:00 水・土……………8:00～11:30		豊川小児科 内科医院			

※1歳未満のお子さまは、ワクチンによる十分な免疫をつけることが難しく、予防接種をおすすめしません。

※今年度より、はげあん診療所では小児インフルエンザ予防接種を実施しませんのでご了承ください。

64歳以下の方(1歳～高校生除く) ▶全額自己負担となります。直接、医療機関にお申し込みください。

申込先	接種回数	接種日	接種時間	接種場所	自己負担	持ち物
上士幌 クリニック 12月13日☎締切	1回	11月8日水	11月15日水	15:30～16:30	上士幌 クリニック	3,500円 ◇健康保険証 ◇予診票(事前 配布された方の み) ◇接種費用
		11月22日水	12月6日水	14:00～16:30		
		12月13日水	12月20日水	14:00～16:30		
はげあん診療所 11月30日☎締切		11月6日月～12月29日金 ※水・土・日・祝日休診	9:30～15:30	はげあん 診療所		

※町外の医療機関で接種する場合は、医療機関毎に接種費用が異なりますのでご確認ください。

※妊娠中の方は、かかりつけの産婦人科にご相談ください。

◆お問い合わせは、健康増進担当(☎2-4128)まで

除雪ボランティア 支援を受けたい人の申請 活動支援者の募集 受付します。

受付期間
11月1日～

これまでの除雪費助成事業に加え、75歳以上の独居および夫婦世帯の高齢者宅の除雪について、個人等がボランティアとして活動する「高齢者等福祉除雪ボランティア活動支援事業」を今年度より開始します。玄関前の範囲について除雪ボランティアの支援を希望される方、または、支援が可能な方は下記の事業内容を参照の上、お問い合わせください。

なお、上士幌町建設業協会は、これまでの高齢者宅への除雪対応を継続することとしており、今後は企業・団体のボランティア活動として、ご支援頂くこととなっております。

ボランティア による支援を 受けたい人

作業内容 住宅玄関前の除雪

対象者 原則として75歳以上の単身世帯、高齢者若しくは障がい者のみの世帯又はこれに準ずる世帯。虚弱や心身の障がいおよび傷病等の理由により除雪が困難な世帯。家族が遠隔地に居住しているなど、家族等の支援が受けられない世帯。
※近隣に除雪可能な家族(子)が居住している場合は、利用対象者になりません。

支援内容 積雪がおおむね10cmを超える場合に支援を行い、玄関先から道路までの住宅敷地内の範囲について歩行等の移動に支障のない程度(おおむね幅1.5m程度)とします。

ボランティア 活動として支 援をしたい人

対象者 町内に在住し、除雪作業の支援が可能な方(年齢性別は問いません)

支援方法 除雪ボランティアと支援を受けたい高齢者の事前登録により需給調整を行い、ボランティア1人に対して1～2世帯の担当を調整させていただきます。

活動保険 除雪ボランティアの登録により、ボランティア活動保険に加入します(町負担)。

報酬 ボランティア活動に対する報酬はありませんが、除雪に係る経費(スコップや手袋等)として担当1世帯あたり3,000円分の商品券(上士幌/パルンスタンプ協同組合)引換券を発行します。

除雪ボランティアとして活動する際は、事前の申し込みが必要となりますので、登録や活動など詳しい内容は、地域包括支援センター(☎2-5555)までお問い合わせください。

栄養 コラム

「消費期限」と「賞味期限」

食品に表示された期限には、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があることをご存じですか？意味は少し違いますが、どちらも食品を安全に、おいしく食べられる期限を表しています。

◎「消費期限」

お弁当や生麺、豆腐などの“日持ちしない食品”に表示される「安全に食べられる期限」のことです。表示を確認して、この期限を過ぎたら食べないようにしてください。

◎「賞味期限」

レトルト食品、ジュース、かまぼこなど、“比較の日持ちする食品”に表示される「品質が変わらずにおいしく食べられる期限」のことです。品質とおいしさの目安なので、その日を過ぎてもすぐに食べられなくなるということはありませんが、できるだけ早く食べることをおすすめします。

食品は表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。

「消費期限」も「賞味期限」も袋や容器をあけなくて、書かれたとおりに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



上士幌町の健康課題は、糖尿病予備群が多い！

目指せ、道内ワースト7位からの脱出！

先月号では、血糖の指標であるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)についてお伝えしました。今月号のテーマは「血糖が高いとなぜだめなのか」についてです。

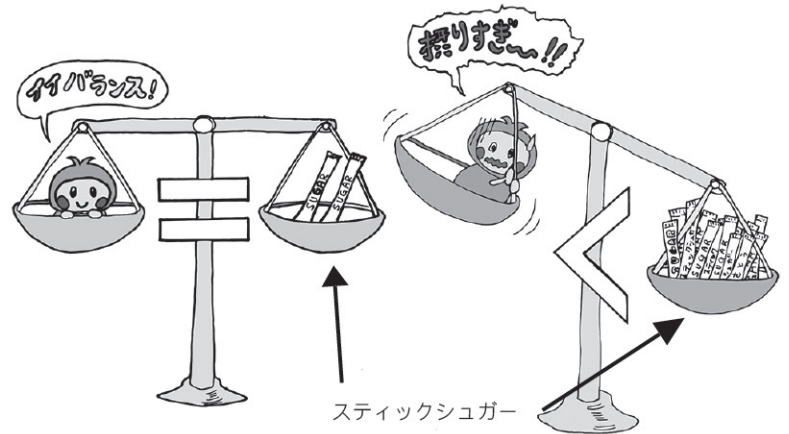
●糖は体のエネルギー源

食事をして体内に入った糖は小腸で吸収されて血液の中に入り、全身の細胞でエネルギーとして利用されます。ただし、正常な血液中の糖の量は、100ml中126mg程度(全血液中の糖はだいたいスティックシュガー1~2本)と、とても少ない量。エネルギーとして使われずに余った糖は肝臓や筋肉ではグリコーゲン、脂肪細胞では中性脂肪として蓄えておきますが、それでも余ってしまうと血液中に残ってしまいます。それが「高血糖」と呼ばれ、その状態を維持するのが「糖尿病」です。

●高血糖が続くと血管が傷む

高血糖が続くと、はじめはまったくの無症状ですが、糖のくっつく性質から、だんだんと血管の内側の細胞が傷つきます。目の血管が傷つけば、視力は下がり、放置すると失明。腎臓の血管が傷つき放置すると腎不全で透析。足の血管が傷つけば傷が治りにくくなり、それを放置して下肢を切断する場合があります。糖を適度に摂ることで、このような事態は避けたいですね！

次回は、「高血糖だとなぜ血管が傷むのか」についてお知らせします。



※健診や糖尿病についてのお問い合わせは、健康増進担当 瀬戸・石井(☎2-4128)まで

お元気度測定結果説明

& まる元運動教室体験会

8月31日と9月1日に町・NPO法人ソーシャルビジネス推進センター・北翔大学・コープさっぽろにより実施された「お元気度測定会」の結果説明を兼ねて、まる元運動教室の体験会が9月29日に開催されました。

今年で3回目となる測定会には、60歳以上の113名にご参加いただき、自分自身の体と脳の状態に関心を持ち、心身機能低下に早く気づき対処することで、「いつまでも元気で暮らし続けよう！」と意欲的な方が年々増えてきております。

北翔大学生涯スポーツ学部の上田教授による結果説明と講話のあと、健康運動指導士によるボールを使った運動やゲームなどを体験しました。頭と体を同時に使うことで、うまくいかないこともありながら、失敗しても笑いに変える“まる元パワー”を感じていただけたのではないかと思います。

ぜひ来年の「お元気度測定会」には、大勢のご参加をお待ちしております。



▲お元気度測定結果説明



▲まる元運動教室体験会

上士幌町地域包括支援センター

☎2-5555