

認知症に関するご相談は上士幌町地域包括支援センターへ

地域包括支援センターには専門職【主任介護支援専門員(ケアマネジャー)、社会福祉士、看護師、保健師】が常勤しており、高齢期の皆さんの健康づくりや、認知症、介護に関するご相談をお受けしています。

上士幌町は平成28年4月に「認知症になりにくいまちづくり宣言」をしています。

にっこり交流(認知症)カフェ

認知症予防や介護についての情報交換、お茶のみ、息抜きの場！偶数月の第3水曜日の午後1時半からふれあいプラザにて開催しています。申し込み不要！



個別相談・出前講座

認知症に関する学習の場の提供や生活習慣病による認知症の発症・悪化予防のための、健診受診勧奨や生活習慣改善に関する助言を行っています。



認知症初期集中支援チーム

北海道から指定を受けている認知症疾患医療センター(大江病院)の専門職員(精神保健福祉士・認知症認定看護師)と地域包括支援センター職員がご家庭に訪問して相談支援等を行います。

脳のお元気度測定

自分の脳の働きをクイズに答えながら確認！(認知症の診断ではありません)所要時間10分程度で終了しますので、地域包括支援センター(ふれあいプラザ)に直接お越しください！ご希望によりご自宅に職員が出向き、測定することも可能です。

栄養コラム 運動について

寒い日が続き、体を動かす機会が減っていませんか？また、年末年始はおいしいものを食べ過ぎてしまって体重が増えてしまった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

食べ過ぎや運動不足によって内臓脂肪が過剰にたまり、生活習慣病を併発しやすくなり、動脈硬化が進行してしまいます。

運動をすると消費エネルギーが増え、内臓脂肪減少にもつながります。また、適度の運動は血のめぐりが良くなり、脳の活性化や気分転換にも良い働きをします。

○無理なく続けられる運動

- ・身体をこまめによく動かすことが大事です。
- ・近場の買物はなるべく歩く、昼休みに歩く、テレビを見ながらスクワットをするなど、座る時間を減らし、立つ、動く時間を増やします。

○消費エネルギー量の目安

区分	行動	1回あたりの時間	消費エネルギー量 (体重60kgの場合)	おにぎりに換算 (1個 100g)
家事	掃除機をかける	15分	39kcal	1/4個分
育児	子どもと遊ぶ (立って)	30分	88kcal	1/2個分
運動	速足ウォーキング	30分	189kcal	1個分
	ラジオ体操	6分 (第1と第2合計)	18kcal	1/10個分

日々の生活の中に運動を取り込み、今年も1年を健やかに過ごしましょう。

認知症予防や介護に関心がある方、おいしいコーヒーを飲みながらリフレッシュしませんか。

認知症予防「カフェ」案内

- ◆日時 2月15日(月)
- ◆場所 上士幌町役場前
- ◆時間 11時30分、13時、14時30分
- ◆対象 16歳～69歳の方
- ※65歳以上は献血経験者のみ。
- ※200ml献血は受け入れの制限があるため、ご協力いただけない場合もあります。
- ※問い合わせは健康増進担当(☎2-4128)まで

献血にご協力ください

献血を次のとおり行いますので、多くの方の協力をお願いします。



- ◆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

心臓の悩みを誰かに話すというだけで、ホッとしたり、気持ちの整理がついたりという変化が期待できます。一人で抱えず、まず相談してみてください。

地域の相談窓口

地域別、方法別、悩み別に相談窓口を検索することができます。

(☎0120-279-338)

http://shienjoho.go.jp/



心の悩みによりそって もらうことが大切です。

警察庁の自殺統計によると全国の自殺者数は昨年まで、10年連続で減少していましたが、本年7月から増加し、特に女性で増加しました。

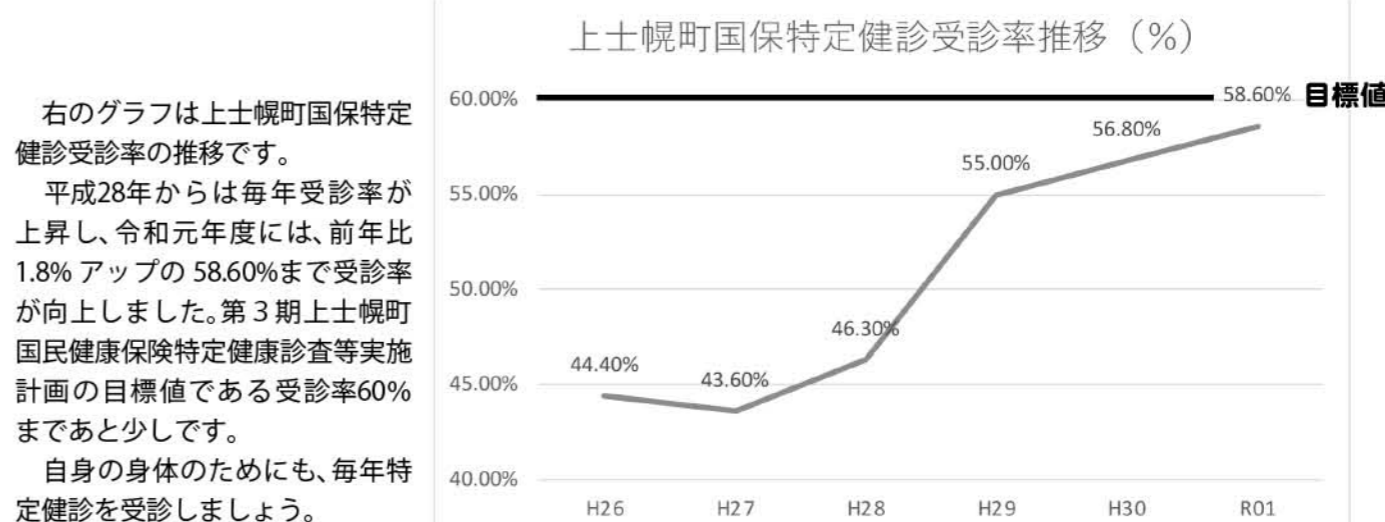
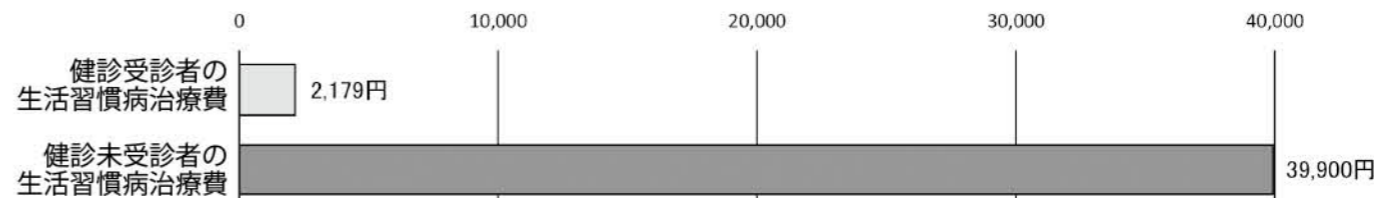
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、生活や就労環境が変化しストレスや不安を感じるリスクが高まり得る状況にあるからと考えられます。

心臓の悩みを誰かに話すというだけで、ホッとしたり、気持ちの整理がついたりという変化が期待できます。一人で抱えず、まず相談してみてください。

上士幌国保特定健診受診率が確定しました

令和元年度の上士幌町国保特定健診受診率が確定しました。

下のグラフは健診受診者と未受診者の生活習慣病治療費を比べたものです。受診者に比べ未受診者の治療費は大幅に増加していることがわかります。これは健診を受けることにより、病気の早期発見、早期治療が行えるためです。また、早期治療に取り組むことで治療費の軽減だけでなく、身体への負担も軽減されます。



右のグラフは上士幌町国保特定健診受診率の推移です。平成28年からは毎年受診率が上昇し、令和元年度には、前年比1.8%アップの58.60%まで受診率が向上しました。第3期上士幌町国民健康保険特定健康診査等実施計画の目標値である受診率60%まであと少しです。自身の身体のためにも、毎年特定健診を受診しましょう。