

認知症サポーター養成講座を開催します あなたも認知症サポーターになりませんか？

○認知症サポーターとは？

認知症サポーター養成講座を受けた人を「認知症サポーター」と呼びます。
認知症サポーターは、何かを特別にやってもらうものではなく、認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族（介護者）を温かく見守る応援者になっていただくものです。
その上で、自分のできる範囲の活動として、友人や家族にその知識を伝える、認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める、窓口を持つ事業所・商店など、まちで働く人として、できる範囲の手助けをする、など活動内容は人それぞれです。

○認知症サポーター養成講座とは？

高齢化率35%を超えた上士幌町においては、今後更に認知症への正しい理解と地域での支えあいが求められ、認知症になっても安心して生活できる地域づくりを目指しています。
今年度は時間設定を2部に分けて開催しますので、より多くの方の参加をお待ちしております。

- ◆日時 3月9日(水) 昼の部:13時30分から15時 夜の部:18時45分～20時15分
※どちらか都合のいい時間でご出席ください
- ◆場所 ふれあいプラザ
- ◆説明員 認知症キャラバンメイト 地域包括支援センター 松下 恵
- ◆対象 どなたでもご参加いただけます。過去に受講された方の参加も大歓迎です！
- ◆申込期限 3月7日(月)まで
- ◆お申し込み・お問合せ 上士幌町地域包括支援センター(☎2-5555)まで



栄養コラム 3月4日は世界肥満デーです



年々体重が増えてきていると感じている方はいらっしゃいますか？
上士幌町の令和元年度特定健康診査の結果によると、BMI25以上(肥満)の有所見率は北海道全体より、上士幌町は少しだけ多い結果となりました。

	BMI25以上(肥満)の有所見率
上士幌町	33.3%
北海道	30.1%

やせられないことは、自分の意思が弱いからだと思いませんか？でもそれは、あなたの責任ではないかもしれません。

○どうしてやせられないのでしょうか？

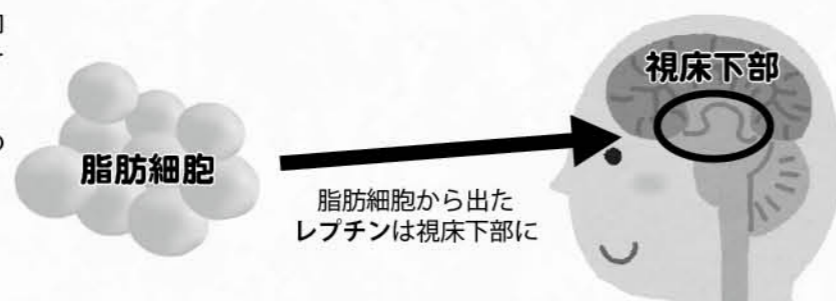
普段の生活で食欲が抑えられない・お腹いっぱいになる感覚がない・食べることがやめられないことがありますか？

食欲が抑えられない原因は、『脳(視床下部)の変調』(脳の調子が狂う)だと言われています。視床下部は食欲(食欲中枢、満腹中枢)を調節しているところです。

レプチンは脂肪細胞から出るホルモンで視床下部に働き、食べ過ぎたら「もう食べなくていいよ」と教えてくれて、私たちに満腹感を知らせます。肥満の方は脂肪細胞が増えるのでレプチンをたくさん出して食欲を抑えようとしますが、脳が変調を起こしていると食欲が抑えられなくてもっと食べたくなるのです。

身体のメカニズムが原因で食欲が抑えられなくなり、体重がどんどん増えてしまいます。

次回、脳の変調を引き起こす原因についてお伝えします。



3月は「自殺対策強化月間」です

『約80万人/年間』この数字はなんですか？
世界で自殺をした方の人数といわれています。日本でも年間21万81人(2020年)の尊い命がなくなっています。
自殺は、ストレスなど、さまざまな原因が重なって引き起こされます。最近では、コロナにより外出自粛で身近な家族や友人などと会う機会が減り、行動制限が余儀なくされ、マスクをしての生活などさまざまな生活環境も一変し、ストレスがさらに増えました。
顔が見えにくくなって今だからこそ、身近な人ももちろん自分自身の違和感やSOSのサインがでていないか見直してみましよう。

- ◆相談先
 - ・町の身近な相談場所「心の相談日」ふれあいプラザ
 - ・電話、メールやSNSによる相談先、悩み別の相談先について(自殺対策厚生労働省HP) ↓0120-1279-3338 (フリーダイヤル・無料) 24時間
- ◆在宅医療・介護連携推進フォーラムのご案内
 - ・住み慣れた地域での暮らしのために、住み慣れた場所で最期まで暮らすためには、人生の最終段階におけるケアの在り方や看取りについて理解する事、そして健康な時からどのような「最期」を望むのか、自分が望む医療や介護について考え、家族や知人と話しておく事が必要と言われています。
 - ・本フォーラムは、実際の事例を通じた医療・介護の専門職の関わりと具体的な支援、当事者であるご家族の思いを参考に、在宅での看取りについて住民のみならずと考える機会を催します。
 - ◆日時 3月13日(日) 13時30分～15時30分
 - ◆場所 生涯学習センターわかっか 視覚ホール
 - ◆対象者 一般市民
 - ◆内容 シンポジウム「最期まで自宅で過ごすことができた事例より」(多職種担当者・当事者である家族による振り返り)
 - ◆参加費 無料
 - ◆共催 上士幌町(地域包括支援センター)・老健かみしほろ(医療・介護連携ステーション)
- ◆申込 3月1日開始(定員80名)

ふれあいプラザ だより

- ◆健康増進担当 ☎ 2-4128
- ◆地域包括支援センター / 介護支援担当 ☎ 2-5555



- ◆不妊症及び不育症の「治療費助成事業のご案内」
 - ・特定不妊治療(体外受精・顕微授精)や不育症の治療にかかる経済的負担を軽減するために、治療費用の一部を北海道と町が助成します。
 - ◆北海道特定不妊治療助成事業
 - ・採卵を伴う治療は、1回あたり15万円(初回に限り30万円、一部の治療は7万5千円)を上限度として助成。男性不妊治療は、15万円(初回に限り30万円)まで助成。
 - ・妻の治療開始年齢が40歳未満では通算6回まで、40歳～43歳未満では通算3回まで助成。
 - ◆北海道不育症治療費助成事業
 - ・不育症に関する1回の検査・治療につき10万円まで助成。ただし、過去に一度も検査を受けていない場合は対象にならない。
 - ※「1回の検査・治療」とは、原則、検査と妊娠を経て出産等に至るまでに実施した治療をいう。医師の判断により治療を終了した場合については、検査と終了までに要した治療費を助成。医師の判断により治療を実施しなかった場合には検査に要した費用のみ助成。
- ◆上士幌町特定不妊治療費助成事業・上士幌町不育症治療費助成事業
 - ・北海道特定不妊治療費助成事業もしくは北海道不育症治療費助成事業の助成を受けた夫婦を対象に、1回あたり10万円まで助成。

- ◆妊娠を希望されるご夫婦への「風しん予防接種費用助成」
 - ※お問合せ・申請窓口は健康増進担当(☎2-4128)まで
 - ◆対象 妊娠を希望する女性及び夫。風しん抗体の不十分な妊婦の夫。
 - ◆内容 予防接種(麻しん風しん混合ワクチン)※妊娠を希望する女性は、予防接種後2か月の避妊が必要です。
 - ① 役場保健福祉課健康増進担当(ふれあいプラザ)に申し込みます。
 - ② 町から「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」を受け取ります。
 - ③ 町内医療機関へ予約し、②の書類を提出し接種をします。
 - ◆実施場所 町内医療機関(上士幌クリニク・はげあん診療所)
 - ◆持ち物 町が発行した「風しん等予防接種依頼書」「予防接種予診票」
 - ◆費用 予防接種費用1万80円全額を町が負担※町外の医療機関で受けた方は助成の対象になりません
 - ※お問合せは健康増進担当(☎2-4128)まで

