ふれあいプラザだより

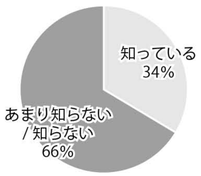
◇健康増進担当 ☎2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター
☎2-5555

9月10日～16日は自殺予防週間です

上士幌町自殺対策行動計画中間評価に係るアンケート調査（令和３年実施）では、「こころの健康を相談する場所の認知度」は、32.５％であり、前回の37.９％から低下しました。

また、「本気で自殺をしたいと考えたことのある人」が約２割いましたが、そのうちの６割以上の人は、こころの相談場所を知らないと回答しています。

つらい気持ちを抱えた時、本人自身が相談できなくても、身近な人が気づいて声をかけることや相談場所を紹介したりつなげたりすることが大切です。



自殺を考えた経験のある人が相談場所を知っている割合

認知症になっても安心して暮らせる社会を！
～９月21日は世界アルツハイマーデー～

お問い合わせは
地域包括支援センター
☎2-5555まで

現在日本では、65歳以上の高齢者の４人に１人が認知症、またはその予備軍と言われています。

誰もがなる可能性がある認知症。令和５年６月14日には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立されました。今後、「**古い認知症観**」から「**新しい認知症観**」に転換していく事が、個人、地域の課題となっています！（下図参照）

古い認知症観を新しい認知症観に転換を！

古い認知症観
（他人ごと、問題重視、疎外、絶望）
①他人ごと、目をそらす、先送り
②認知症だと何もわからない、できなくなる
③本人は話せない/声を聞かない
④おかしな言動で周りが困る
⑤危険重視
⑥周囲が決める
⑦本人は支援される一方
⑧認知症は恥ずかしい、隠す
⑨地域で暮らすのは無理
⑩暗い、萎縮、あきらめ、絶望的

→

新しい認知症観
（わがこと、可能性重視、ともに、希望）
①わがこと、向き合う、備える
②わかること、できることが豊富にある
③本人は声を出せる/声を聞く
④本人が認知症バリアの中で一番困ってる（本人なりの意味がある）
⑤あたりまえのこと（人権）重視。自由と安全のバランス
⑥本人が決める（決められるように支援）
⑦本人は支え手でもある。支え- 支えられる関係
⑧認知症でも自分は自分、オープンに
⑨地域の一員としての暮らし、活躍
⑩楽しい、のびのび、あきらめず、希望を

資料提供：認知症介護・研修東京センター

○テーマ展示
「**認知症を正しく知ろう**」（９月）
◆**場所**　・ふれあいプラザ
　　・図書館

○映画上映会＆監督講演会
「**ぼけますから、よろしくお願いします～おかえりお母さん～**」
◆**日時**　９月８日（金）、10日（日）
※詳細は広報８月号参照
▲申込ＱＲ

○若年性認知症や認知症に関する相談は地域包括支援センターまで
「これって認知症？それとも物忘れ？」「認知症と診断をうけた…どうしたら良い？」等気になる事がありましたら、いつでもお声掛けください。個人の秘密やプライバシーは守られます。

○その他
大江病院職員と共に支援を行う「認知症初期集中支援チーム」や奇数月第３週水曜日午後には「認知症共生＆予防カフェ（にっこり交流カフェ）」を行っています。

○認知症サポーター養成講座を開催します！
“認知症サポーター”は、何か特別な事をする人たちではありません。認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいた時にそっと見守り手助けをする「地域の応援者」です。
上士幌町に沢山の応援者がいる事を目指し、下記の通りに開催いたします。
▲申込ＱＲ

日時	時間	場所	内容
９月20日(水)	13時30分～15時	消防署研修室	「認知症の症状と対応方法」
９月26日(火)	18時30分～20時	ふれあいプラザ機能訓練室	「認知症における”予防”の考え方」「認知症と共生社会」　等

○これまで参加した方の「復習参加」も大歓迎！
○準備の都合上、事前申込をお願いします。
○その他【ご要望がありましたら、通年でサポーター養成講座は随時受付けています！】
◇定員　5名以上で開講　◇参加費　無料
◇日時・場所　相談をした上で決定します。お気軽にご相談ください

９月24日～30日は結核予防週間です
～日本では、今でも1年間に1万人以上の人が結核を発症しています～

・結核は結核菌によって肺に炎症がおきる病気です。
・結核菌を排出している肺結核患者の咳やくしゃみから空気感染します。
・咳、微熱、体のだるさが２週間以上続いている時には早目の受診が必要です。
・結核は複数の薬を６か月～９か月間きちんと飲めば治る病気です。
・**高齢の方は、年に一回は、「結核健診」（胸部レントゲン検査）を受けましょう！胸部レントゲン検査を受ける機会のない方は、町が実施する肺がん検診をご利用ください。**

生きづらさを抱え働く人を支えるための学習会

【上士幌町心の健康づくり支援事業】
最近耳にする「不安障がい」や「適応障がい」などの理解を深めるため、標記学習会を開催します。
◆**日時**　10月20日(金)　15時30分～17時
◆**場所**　山村開発センター集会室
◆**対象**　一般町民の方
※興味関心がある方は、どなたでも参加できます。
◆**講師**　精神科医　上田 敏彦 氏（札幌市こども心身医療センター精神科）
◆**申込**　10月13日(金)までに電話（ふれあいプラザ ☎２-４１２８）または下記ＱＲから申し込み。

いい歯ピカピカ教室（幼児歯科健診）のご案内

◆**日時**　９月12日(火)　14時～
※時間は申込み受付時にお伝えします。
◆**対象**　１歳～４歳児（年少児童まで）
※ただし、１歳未満でも生歯６本以上あれば受診できます。
◆**定員**　28名
◆**申込期間**　８月28日(月)～９月６日(水)
※定員に達し次第、期間内でも申込締切。
◆**内容**　歯科健診・フッ素塗布
◆**持ち物**　歯科手帳
◆**場所**　ふれあいプラザ

栄養コラム　～上士幌町民の食生活の傾向④　塩分について～

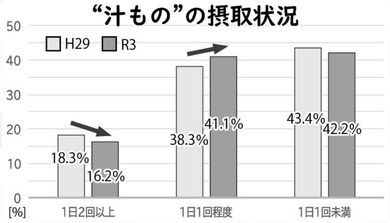
６月号から引き続き、令和３年度のアンケート調査から見えた「上士幌町民の食生活の傾向」をご紹介します。

○“汁もの”の摂取状況について

“汁もの”の適量は1日1回程度の摂取ですので、“汁もの”の1日2回（杯）以上の摂取は、塩分の過剰摂取につながります。

第3期上士幌町健康増進計画策定時（平成29年）に実施したアンケートの結果と比較すると、汁ものを1日2回以上とっている人の割合は、ほとんど変化が見られませんでした。

“汁もの”の適量摂取は、ほぼ横ばいで推移しています。



○１日の塩分摂取目標量

1日の食塩摂取目標量は、男性：7.5g未満、女性：6.5g未満です。（高血圧や慢性腎臓病を指摘されている方は、6g未満に抑えます。）

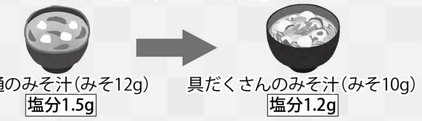
➡実際に北海道民が摂取している塩分は男性：11.2g、女性：9.4gと1日3g以上も多く塩分をとっています。（令和1年国民健康・栄養調査より）

○どうして“減塩”が必要なの？

塩分のとり過ぎは、高血圧の原因の一つです。高血圧では、血圧が高い状態が続くため血管が傷つきます。その結果、脳・心臓・腎臓は特に影響を受けることから、脳卒中や心筋梗塞など命に係わる病気になる危険性が高くなります。また、介護が必要になる原因の第2位は脳血管疾患（脳卒中等）となっています。血管を守って、将来も健康で過ごすために、食生活では減塩を心がけましょう。

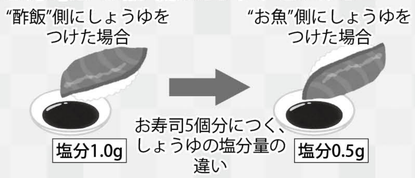
○減塩のヒント

■汁ものは1日1杯、『具だくさん』に



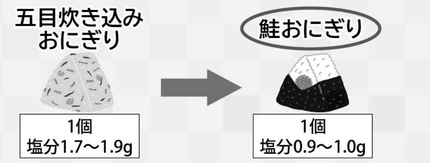
『具だくさん』にすることで汁の量が減り、具材からうま味が出て減塩につながります。

■お寿司は“お魚”側にしょうゆをつける

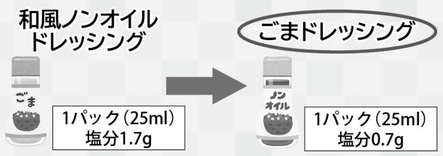


しょうゆを“酢飯”側につけると多く吸ってしまいますが、“お魚”側だと約半分ですみます。

○コンビニ食品選ぶならどっち？



五目ごはんなどの味つきごはんは、シンプルなおにぎりに比べて、塩分が多く含まれています。



ノンオイルドレッシングは意外と塩分が多めになっているため、味見をしながら使うことをおすすめします。