



ご挨拶

新型コロナウイルスが今年の5月8日から2類から5類感染症に移行しました。様々な制約が緩和されましたが、感染症自体がなくなったわけではなく、やはり人が集まる時期には感染者数も増えているようです。発熱した時はまずは「かかりつけ医」に相談し、「かかりつけ医」がいない方は「新型コロナ健康相談ダイヤル(☎21-3720)」に相談してください。

センター長 福島 将恭

歯が原因で歩けなくなる?!

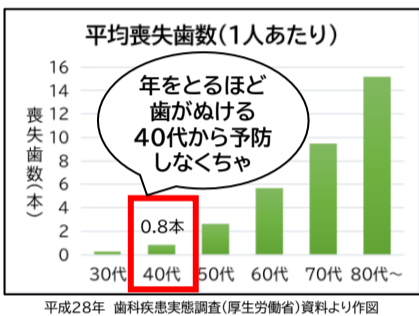


高齢者だけじゃない!

40代の3割が歯を失ったことがあり
40代の1人平均喪失本数は0.8本!

よく噛める歯のために
まずは年1回 歯科健診に行きましょう。

対象の方は 500円で健診を受けられます



歯周病ケア普及 歯科健診を受けましょう

満30・40・50・60・70歳の方、妊産婦を対象に、歯周病検査や歯周病の予防・改善指導を行っています。

料金 500円 (70歳の方は無料)
※詳細は問い合わせください。

【詳細】健康推進課 電話25・6315



詳細はこちら⇒

旭川市主催の 筋肉らくらくアップクラブ (体操) 認知症予防教室 の開催場所を募集しています

毎年永山地域で実施している、介護予防教室の令和6年度の実施会場を探しています。ご自宅の近くの会場で、「体操を教えてもらいたい!体操サークルを作りたい!」「認知症予防教室をやってみたい!」と希望される方がいらっしゃいましたら、8月末までにご連絡ください(電話:40-2323)。

【旭川市介護予防教室とは】

- 対象:65歳以上の方
- 期間:上期(6~9月)、下期(10~3月)の週1回(全16回)
- 参加費:無料
- 内容:筋肉らくらくアップクラブ(体操) 認知症予防教室



※どちらの教室も、教室終了後に参加者で活動が続けていくためにサークルを立ち上げることをめざします。

認知症サポーター養成講座を受けたことがありますか?



認知症サポーター養成講座を受講すると、誰でも「認知症サポーター」になることができ、受講した方には、認知症サポーターの証として、「カード」か「バッジ」をお渡ししています。(以前は、オレンジのリングも配られていました)

認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族を暖かく見守る支援者として自分のできる範囲で活動する応援者です。

認知症サポーター養成講座は、90分で認知症の基礎知識や、接し方などを分かりやすく学べる講座です。企業や学校、町内会、老人クラブ等でも開催をしています。具体的な内容や、養成講座開催についての問い合わせ等は永山包括(☎40-2323)まで連絡ください。

受講した証⇒



要介護認定っていつ受ければいいのか?

デイサービスなどの介護サービスを利用する場合、要介護認定を受ける必要があります。手続きを行ってから結果が出るまでに一定の期間を要することから、早めに受けたほうが良いのか相談を受けることがあります。

早めに受けると実際に介護サービス等が必要になった時の心身の状態と異なる認定結果になることも考えられます。このようなことから、手続きは困りごとが出てきたとき等に行うことを推奨しています。

まずはお気軽に地域包括支援センターへご相談ください。



おもしろおかし在宅介護 ⑦ ~沖縄旅行は思い出いっぱいの珍道中 パート1~

永山在住 T様(60才代) 母F様(90歳代 要介護5)

認知症の母親を介護している永山在住の方。認知症の介護のことは素人でしたが、サポーター養成講座などで学び、楽しく元気に介護されています。



まだ母親が△町に住んでいる頃の話です。「沖縄には1回行ってみたい!」と何度も言っていたので、横浜の姉に相談すると、「私も行ったことがないから行きたい。」と、なり連れていくことになりました。しかし、高齢で認知症なので、3日前に母の家に行き、夏物の服を用意して、姉の家に送り、当日迎えに行きました。駅までは弟に送ってもらい、電車に乗るために跨線橋の下まで行くと、「こんなところ行けない!のぼれないんだ。」と階段の下の手すりにつかまって動きません。近くの踏切は、カンカンカンと鳴っています。困っていると、あとから来た高校生の男の子が、母の腕を支えてくれて「行こう。」と言ってくれました。母はにっこりして、男の子の方を向き、「あらあ。ありがとう。」といったので、私はビックリです。あんなに怒っていても、若い男の子は大好きなようです。名前も知りませんが、助けてくれた高校生に感謝をし、やっとの思いで永山まで来ることができました。ここからが本当のスタート。沖縄への珍道中は続きます。

ケアラー（ケアをしている方）について

令和4年4月より『北海道ケアラー支援条例』が施行されました。

ケアを必要とする方も**ケアをしている方(ケアラー)も大切なひとり**です。『**孤立することなく、健康で心豊かな生活を営み、夢や希望をもって暮らすことができる社会**』の実現には、専門職だけでなく、**住民の方の協力が重要**なのです。永山包括は、ご本人だけでなく、ケアをしている方の支えについて、みんなで考えていける永山を目指します。

今回は、大家族(3歳の孫から94歳の父親までの10人家族)で生活しながら両親(父親94歳 母親91歳)を介護しているO様にお話を伺いました。

※O様は、「介護」ではなく「生活」をしていると言っていましたが、質問等に関しては「介護」という言葉を使わせていただいています。

Q. 介護をすることになったきっかけは？

A 上川管内のある町に両親が住んでいました。病院受診は、夫が仕事を休んで通院の手伝いを15年間してくれていました。電話をかけて繋がらないと心配で、確認しに行くこともありました。だんだん、近隣にも迷惑をかけるようになり、そろそろ旭川に来てほしいと思い、両親にお願いしました。ちょうど家族のように関わっている方のアパートに空きができ、「その方のアパートなら」と、両親も納得して引っ越ししてくれました。2年ほどアパート暮らししており、毎日訪問していましたが、体調が悪くなったり、訪問販売で契約してしまったり…。母親が入院したことをきっかけに、父親が泊まりに来るようになり、その後、両親ともがお泊りをするようになってから、アパート契約を解除し、一緒に生活するようになりました。

Q. 介護をして良かったことは？

A 教えたわけでもないのに自然に3歳の孫が、手を引いてくれたり、朝食後の薬を両親に渡したりしています。生活の中で高齢者への接し方を学んでいるのでしょうか。ほほえましくなります。父親はトイレが長いのですが、じいちゃんがトイレに入っていることが分ると、自分で紙パンツをはくなどして助けてくれています。そのように、教科書などでは学べないことを生活の中で学んでいるように思います。また両親もひ孫と一生懸命になって遊んでいるのを見ると嬉しいですね。

Q. ストレス解消法は？

A 台所で調理することが大好きです。いただき物も多く、いただいたものを作り、またそれをみんなに食べてもらうことが、ストレス解消になっていますね。

Q. 今、介護をしている人に一言おねがいします。

A 私は、「介護」と思っていません。一緒に「生活」をしているだけです。今まで出来ていたことが出来なくなることは、つらいと思います。そこを手伝っているだけです。自分を犠牲にしたくないので、ショートステイなども使って、自分の時間も大切にしています。私は、両親のことを手伝いたいと思っています、出来ない人もいると思います。出来ないときは、いろんな人の手を借りるとよいですよ。

Q. その他

A 両親は「100歳まで頑張る」と言っています。私もそのお祝いをするのが目標です。両親と一緒に、家族で楽しく生活をしていきたいです。

両親の100歳をお祝いすることが目標です



ほっこり川柳 今回は「運動」をテーマに募集した句をご紹介します。

万歩計 忘れても一度 散歩する
運動は 病なる前 コツコツ
きづいたら 運動不足 血せんだ
若いうち 雪かき掃除 みな運動
健康は 健康なうちに 貯筋で
忙しさ 気づかずうちに 運動なし
血液は 運動不足で よどんでいる
忙しく 運動してる かんちがい
脳やまい 運動リハビリ 痛いだけ
だめですよ 口の運動 ばかりでは
体操で 頭も体も 柔らかく
血栓で 運動はじめ はんせいだ
運動は 食べものよりも じかくして
運動は 続けることに 証なり

【次回の川柳募集】

募集テーマ 「 歯 」

【応募締切】 2023年11月17日 (金)

テーマに合わせて、自由に「五・七・五」のリズムで表現してください。

川柳は頭の体操になるんだよ♪

【応募先】

永山地域包括支援センター

☎40-2323 📠40-2340

