



### ご挨拶

2023年は物価高など生活に直結する問題もありましたが、WBCでの侍ジャパンの活躍や大谷翔平フィーバーなど楽しい話題もたくさんありました。世の中、色々ありますが一年をプラス思考で過ごしていくために、何か目標を持って生活すると楽しいこともあると思います。健康で元気に過ごせるための取り組みなどを行いたい方がいましたら、お手伝いいたしますので地域包括支援センターへご相談ください。

センター長 福島 将恭

### 免疫力を高める方法

寒さと乾燥で風邪を引きやすい季節になりました。コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスなど心配な感染症がいっぱい…。今回は、免疫力を高めて風邪を引きづらい身体づくりについてお知らせします。

#### ①身体を動かす



「少しきつい」位の運動をうっすら汗をかく程度の間でできるとよいです。早歩き、階段の上り下り、今の季節、除雪も立派な運動です。  
身体を動かすと体温が上がり、免疫細胞が活性化するため免疫力が高まります。

#### ②食べる



- ・タンパク質(肉、魚、卵、豆類、乳製品)⇒免疫細胞や、熱を作り出す(体温を上げる)筋肉の素。
- ・ビタミン(野菜、果物など)⇒鼻のどの粘膜保護、抗酸化作用で免疫力を高めます。
- ・発酵食品(ヨーグルト、納豆、みそなど)  
食物繊維(海藻類、きのこ類など)  
⇒腸内環境を整え免疫力を高めます。
- ・炭水化物(ごはん、パン、めん)⇒免疫細胞が働く源。  
要するにいろいろな食品を偏りなく食べましょう。

#### ③ぐっすり眠る よい眠りのために、取り組んでみてください。



- ・日中身体を動かす。
- ・寝る3時間前までに食事をすませる。
- ・夜はカフェイン入り飲み物(コーヒー、紅茶、緑茶など)やお酒を飲まない。  
⇒寝つきや、夜のトイレ回数にも影響します。
- ・夜はたばこを吸わない。
- ・入浴は寝る90分までにすませる。
- ・寝る前は照明を暗めに、暑すぎや人の声は眠りを妨げるので環境を整えましょう。

#### ④よく笑う



笑うとNK細胞(免疫細胞)が活性化します。  
楽しいこと、好きなことをして笑いましょう。

#### ⑤身体を温める



体温が下がると、免疫細胞の働きが悪くなり風邪を引きやすくなります。シャワーよりもお湯につかって身体を温めましょう。

感染予防には、手洗い、マスク、ワクチン接種。  
賞味期限切れの食品にも注意しましょう。

### それ買おうの



### 介護保険制度の福祉用具貸与

福祉用具貸与とは、手すり等の福祉用具を月額でレンタルできる介護サービスです。

介護サービスのため、利用する場合は要介護認定の申請、ケアプラン(介護計画)の作成等が必要になります。

福祉用具利用の効果として、下記の3点等が期待できます。

- ① 動作が安定し転倒等の事故の危険性を軽減できる(重度化防止)
- ② 起き上がり等、一人でできなかった動作ができるようになる(自立支援)
- ③ 一人でできる動作が増え介護者の負担が軽減できる(介護者の負担軽減)



歩行車



手すり

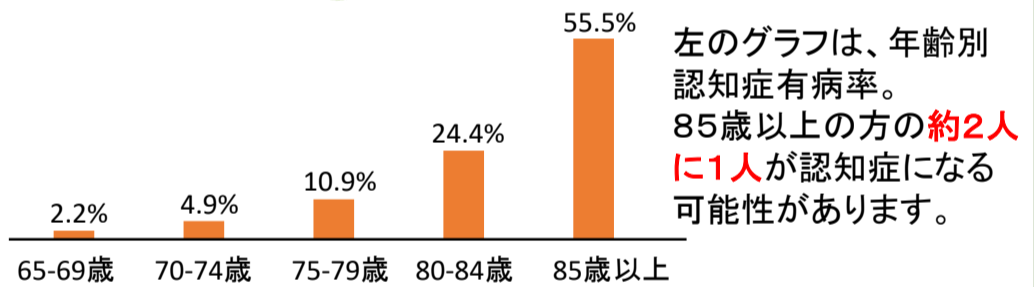


電動ベッド



車椅子

### 認知症マメ知識



左のグラフは、年齢別認知症有病率。  
85歳以上の方の約2人に1人が認知症になる可能性があります。

「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(平成26年度厚生労働科学研究費補助金特別研究事業)より算出

### ほっこり川柳 テーマは「歯」



朝磨き デンタル鍛え 笑顔映え  
 笑顔映え 白い歯唄う カラオケに  
 リハビリの 辛さに奥歯 くいしばり  
 人前は いやだ、いやだよ、歯は磨き  
 金歯にて 祖父母笑うは 今昔

### おもしろおかし在宅介護 ⑧ ～沖縄旅行は思い出いっぱいの珍道中 パート2～

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。



沖縄に行く前に、姉(本人の長女)のいる東京に1泊しました。

桜の美しい季節、皇居を散策いたしました。観光客がいっぱいです。姉と私と腕を支え歩いていると、「もう嫌だ!」と座ってしまいます。歩道の縁石に座り込み、立ち上がろうとしません。すると、警備の方が見るにみかねて、「おぶりますよ」と笑顔で声をかけてくれました。本人は満面の笑みで「私、重たいよ」と答えています。結局、おぶってもらい、皇居の散策を楽しめました。美しい桜をみながら、「ここは美智子皇后様が住んでいるところだよ」と伝えると、大正生まれの母は、「ありがたや。ありがたや。」と両手をあわせて拝んでいました。

私たち姉妹は暑くて暑くて、皇居のお水をペットボトルに入れ、いただいたときの美味しさは忘れられません。水道水だったようですが、とてもおいしく母も大喜びです。警備の方に感謝し、沖縄旅行での不安も感じながら、沖縄に向かいました。

翌年、皇居に車いすが設置されたことをニュースで知りました。もしかしたら、母のことがきっかけになったのではと思っています。いろんな場所が、年齢や障害に限らず、どなたでも楽しめるようになると良いですね。

もしもの時に・・・

# 永山には2つの“SOSネットワーク”があります

## 永山第三地区SOSネットワーク

永山町7～9丁目、永山1～6条11～16丁目、永山7・8条11～18丁目、永山9条11～16丁目、永山10条11～15丁目、永山北1・2条6～9丁目、永山北3条6～8丁目、永山北4～6丁目、永山町6丁目（一部）

永山第三地区にて、行方不明の方を捜索するネットワークがたちあがりました！

### 【第三地区SOSネットワークの特徴】

#### ① 登録制

捜索は、ご本人がいなくなったら少しでも早く探すことが必要です。そのため認知症等でお困りの方は先に**登録**いただくことを基本とします。（＊様式1）

#### ② ライン公式アカウントを使用（捜索ボランティア）

捜索ボランティアの方々のスマートフォン等に情報を流します。ボランティアの方には**個人情報**は**厳重に取り扱う**ことを誓約してもらいます。

#### ③ 企業等の協力も！

現在は町内会等を中心としたボランティアで構成していますが、今後は永山の企業等へも協力を依頼し**ネットワークを強化**します。

#### ④ 実行委員会が運営しています

市民委員会・民生委員協議会・社会福祉協議会・むつみ町内会で構成する**実行委員会**が**運営**しています。

認知症等でお困りの方やご家族の方は、**各町内会長・民生委員児童委員**または**永山地域包括支援センター（☎ 40-2323）**までご相談ください。



【様式1】 SOSネットワーク 事前登録届

届出者情報		(提出日 令和 年 月 日)	
氏名	(ふりがな)	続柄	
住所		町内会名	
電話番号		携帯番号	
対象者情報			
氏名	(ふりがな)	旧姓	(ふりがな)
住所			
生年月日	明・大・昭 年 月 日	年齢満 歳	性別 男・女
世帯の状況	①一人暮らし ②家族同居 ③その他	該当する番号 番	
特徴	身長	cm	体型 やせ型・中肉・太り気味
	頭髪	長髪・短髪（黒髪・白髪・茶髪・金髪・白髪混じりの黒髪）	
	メガネ	有・無 (色・形)	
特記事項	名前	言える・言えない	住所
	過去の行方不明歴		
	行きそうな場所(居住地・好きな場所)		
	外見や行動の特徴		
保護時の対応に注意して欲しいこと・声かけなど			

実年齢に近い写真を貼付

写 真

＊ この用紙の提出で、捜索時における個人情報の開示について、了承したものとさせていただきます。

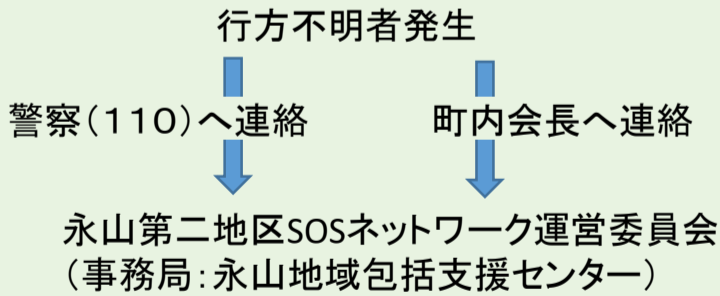
## 永山第二地区SOSネットワーク

永山町10～16丁目、永山1～6条17～24丁目、永山7・8条19～21丁目、永山北1・2条10～13丁目、永山北3条10・11丁目

永山第二地区では、平成27年10月より永山第二地区SOSネットワークが始動しています。

### 【第二地区SOSネットワークの特徴】

#### ① 捜索の流れ



#### ② 捜索の範囲・捜索時間

捜索の連絡が入ると、町内会から選ばれた「地域ボランティア」の方が、自身の町内会の中を捜索します。

- 平日(土日、祝日、12月30日～1月4日を除く)
- ・5月～10月 9:00～18:00まで(受付は17:00まで)
- ・11月～4月 9:00～16:00まで(受付は15:00まで)

#### ③ 運営体制

「永山第二地区SOSネットワーク運営委員会」が運営を担っています。



行方不明者が発生した場合は、一人で探さずに、まずは**警察(110)**と**町内会長**へすぐ連絡を！

永山第二地区の町内会で永山第二SOSネットワークの説明や認知症の話が聞きたい町内会があれば、**永山地域包括支援センター（☎ 40-2323）**まで、ご連絡ください。

永山第二地区SOSネットワーク

(捜索依頼票) 記載日時 年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分

届出者・保護者	住所 旭川市永山	
【いなくなった方の】 住所・氏名・生年月日	住所 旭川市永山	
	氏名 大・昭・平	
	年 月 日生 ( 歳)	性別 (男・女)
体格や人相	身長	cm 眼鏡 ある ない
	体格	肥・小肥・中肉・やせ ( ) kg 頭髪
	顔色	血液型 A・B・AB・O
	面形	三角・逆三角形・面長・四角・丸
着衣	上衣	
	下衣	靴 ( cm)
所持金	ある ( ) ない	
持ち物	ある ( ) ない	
住所・名前を	言える 言えない	
過去にいなくなったことが	ある ない	
今回不明となった日時	年 月 日 ( ) 午前・午後 時 分	天候 ( )
不明となったときの状況		
捜索の参考となること (過去の発見場所など) <b>※写真があると良い</b>		

※捜索時間：平日の9時～18時(受付終了17時)、11月～4月は9時～16時(受付終了15時)

永山地域包括支援センター  
電話：40-2323  
FAX：40-2340