永山地域包括支援センター

令和7年1月発行 第15号

永山地域包括支援センター　旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内
Tel）40－2323　Fax）40－2340　発行責任者　福島 将恭
ホームページ http://jinyukai.jp/nagayamahoukatsu/
facebook https://www.facebook.com/nagayama.houkatsu/

何とかしたい、夜間頻尿

日頃、たくさんの方と健康状態についてお話する機会がありますが、夜何度もトイレに起きることに悩んでいる方がとても多いと感じています。夜のトイレ回数が多いことで寝不足になるだけではなく、死亡率が増加するという研究結果もあるそうです。
まずは泌尿器科の受診をして、原因に対する治療をすることが必要ですが、ご自分でできる下記の改善方法にも取り組んでみましょう。

①排尿日誌をつけてみる

排尿量と水分摂取量を量り、それぞれの時間を記入します。1日分だけでよいので24時間連続してつけてみましょう。水分の摂りすぎなのか、昼間に比べて夜の尿量が多いのかなど、記録をつけることで、はっきりします。記録をつけたら泌尿器科の先生に見てもらいましょう。

時間		尿量	水分摂取量	備考
6:00		100		起きる
7:00			300お茶	
⋮				
22:00		100		寝る
23:30		350		
3:00		400		
5:50		250		起きる
合計	昼	11回 1300		
	夜	2回 1000		
	全	13回 2300	2000ml	

②水分の摂り方を気をつける

・量…体重(g)の2～2.5%を目安に摂る。
　例）体重50kgの場合、50,000g×0.02＝1000ml（1日）
・時間…寝る3時間前から水分を控える。
・内容…寝る3～4時間前のお酒や、コーヒー、緑茶、紅茶などカフェイン入りの飲み物は避ける。
※尿の色が脱水の目安になります。尿が濃い黄色やオレンジ色だと水分が足りていません。

③朝、一定の時刻に起き、昼間は日光を浴びる
④規則正しい食習慣、特に朝食が重要
⑤昼寝するなら昼食後に約30分（午後3時以降は昼寝しない）
⑥夕方に軽い運動をする
⑦寝る1～2時間前に入浴する
⑧寝る1時間前や、夜中途中で起きた時のタバコはさける

有料老人ホームの種類

自宅での生活が難しくなった場合、住み慣れた地域での生活を続ける手段の一つとして施設への入所が考えられます。
旭川市で最も多い施設は有料老人ホームですが、有料老人ホームには**「介護付き」「住宅型」「健康型」**の3種類があります。

≪介護付き有料老人ホーム≫

施設が提供するサービス
食事/生活相談/生活支援/見守り/レクリエーション など
介護が必要な場合、ホームの介護職員による介護を受けながら生活することができます。

≪住宅型有料老人ホーム≫

施設が提供するサービス
食事／生活支援など
介護サービスは入居者が外部事業所と契約して利用。
（訪問介護/福祉用具レンタル/デイサービス/ケアマネジャー など）

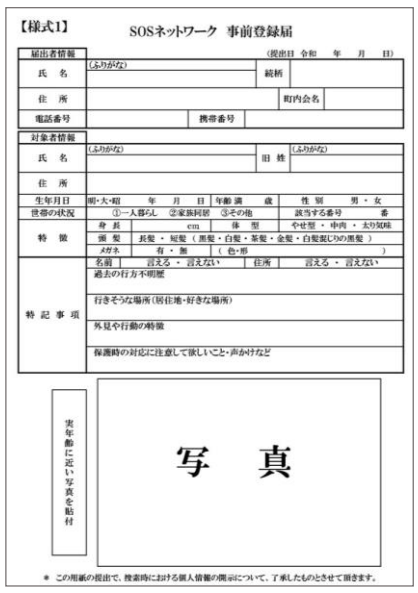
≪健康型有料老人ホーム≫

施設が提供するサービス
食事など
介護サービスは入居者が外部事業所と契約して利用。
（訪問介護/福祉用具レンタル/デイサービス/ケアマジャー など）
※介護が必要になった場合には、契約を解除して退去しなければならない。

※厚生労働省資料参考

介護をしている皆さまへ
永山第三地区ＳＯＳネットワーク登録のお願い

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立ち上がっています。
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出来るよう、先にご登録いただくことを基本としております。個人情報等は厳重に取り扱いますのでご安心ください。
認知症等でお困りのご家族の方、介護している方は、各町内会長、民生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			
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	言える・言えない
	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頂きます。

認知症マメ知識
『推し活や趣味活動』が心身の健康の維持・増進に繋がる！

趣味を持っている人は、持っていない人に比べて、認知症になりにくいことが研究でわかっています。趣味は1人でするのに比べてグループですると認知症になる確率が**19%低い** ことも確認されています。
（千葉大学 予防医学センターの報告、2023年11月発行より引用）

推し活や、趣味、習い事を持つことは、身体を動かしたり、頭を使ったり、同じ趣味をもつ仲間もできて社会参加に繋がったり･･･と、良い効果があります。
趣味がない方は、「何をしているときにワクワクしているのか」「やってみたかったこと」「懐かしい記憶」を振り返ってみると、みつかるかもしれません。長く続けられるものを選ぶことで、自然と認知症予防にもつながります。

※推し活とは
自分のイチオシの演歌歌手やスポーツ選手、孫などの人物や、キャラクター、ペット等を決めて、さまざまな方法で応援する活動

おもしろおかし在宅介護 ⑩ ～沖縄旅行は思い出いっぱいの珍道中パート４～

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。

楽しい旅行も最終日となり、空港の近くのホテルに移動してレンタカーも返却。「商店街を見ながらお土産を買おう」ということで、近くの店を2.3軒回り、お土産を買って部屋に戻ると母の手に杖がありません。「あれっ買い物した店に忘れたのかも…。レシートに電話番号書いてあるから電話して聞こう」と思い電話をかけましたが「ありません」「ないですねぇ」の返事が…。「もしかしたらエレベーターに忘れたのかも？」と考えていると、娘（本人の孫）が、「部屋にあるのでは？？」とひらめき、掛け布団をパッとめくると杖はベッドの脇にそのまま置いてありました。よくよく考えると、バイキング会場では自分で好きなものを選び、両手でトレイを大事に持っていました。あれだけ歩けなかったのに、楽しいことをしていると杖もなく歩けるようになるのですね。1日目の首里城では車いすでの移動だったので、私たちもびっくりでした。毎日歩いていると元気に歩けるようになるということを私たちも学びました。
元気になった母親との沖縄旅行は本当に楽しい思い出となりました。今でも写真を見ながらみんなで大笑いしております。はじめは本当に行けるかどうか不安でしたが、私たちにとってもよい経験となりました。
母親自身はこのことを覚えていないかもしれませんが、一緒に楽しい時間を過ごした旅行の思い出は、家族にとって大事な宝物になっています。

高齢者のための相談窓口

旭川市永山 地域包括支援センター

保健師、社会福祉士、精神保健福祉士、主任ケアマネジャーが配置され、介護や福祉など地域の高齢者に関するさまざまな相談や介護サービスの計画作成などを行います。

所在地

旭川市永山３条１９丁目４番１５号
永山市民交流センター内

40－2323
FAX　40－2340

開設時間

9:00～18:00（月～金）
（祝日、12月30日～1月4日を除く）
（予約の必要はありません）

ホームページ

LINE公式アカウント

ホームページ、LINE公式アカウントがあります。
各情報を更新しております。
是非アクセスください。

担当地域

永山１～１０条１１丁目～２４丁目
永山北全域・永山町６～１６丁目

**地域の中で、困っていることや心配なことはありませんか。
どこに相談してよいのか分からない場合は、ご相談ください。
介護が必要な方も、お元気な方もご利用いただけます。**

いつまでも元気でいたい　～介護予防～

高齢者の皆さんの心身の状態に合わせて、いつまでも元気で暮らすために介護予防のお手伝いをしています。

- 地域で自主的に活動している運動サークル等の情報がほしい。
- 介護予防についての講話をしてほしい。アドバイスを受けたい。　など

介護サービスを利用したい

介護保険に関する相談や要介護認定の代行申請を行っています。
要支援１・２と認定された方が介護保険サービスを適切に利用できるように調整を行います。

- 介護保険を申請したい。介護のサービスを使いたい。
- 介護保険で利用できるサービスについて知りたい。　など

高齢者の権利を守ります

虐待や成年後見制度などの権利に関することについて、消費生活センターや成年後見支援センターと連携して支援します。

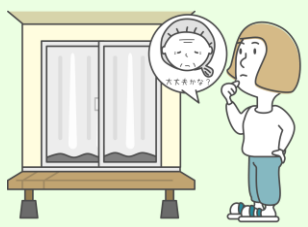
- お金の管理や契約に不安がある。
- 成年後見制度について知りたい。
- 虐待を受けているかもしれない人がいる。
- 悪徳商法や詐欺に合わないために、どうしたらいいか。　など

認知症の方や家族への支援をします

認知症の方やその家族を支えるため、関係機関と連携を取りながら継続的な支援を行います。

- 認知症に関する相談をしたい。
- 認知症に対する講話を聞きたい。　など

安心して暮らしたい　～総合相談～



高齢者の皆さんが安心して暮らせるように、他の関係機関と連携して支援をします。

- 介護や高齢者の生活など、心配なことがある。
- 近所に住む方の様子が今までと違って心配。
- どんな施設があるのか知りたい。　など