



## 第2永山団地（1号棟・2号棟・3号棟） 初避難訓練開催！

9月26日（金）、第2永山団地自治会と旭川市建築部市営住宅課との共催で、初めての避難訓練が開催され約55名の方が参加されました。第2永山団地では、昨年、旭川市立大学の実習生が、「防災を通じた地域づくり」を地域課題として抽出し、団地内の住民で出来たボランティアサークル「かよう会」のメンバーとともに、防災マスター講座などを連続的に開催してきました。「この住宅で避難訓練がされていない」「防火扉が閉まったときにはどう避難するのか」などの意見があり、自治会の役員が住宅課と相談し、初の避難訓練をすることになりました。当日は、初期消火訓練、通報訓練、避難訓練、防火扉の説明、講話などで、住民の防災意識も高まつたようです。

質疑応答では、「避難時、エレベーターは使用しない方がよいのか」「避難するときには自宅の鍵は閉めないのか」など具体的な質問や「高層階の車いすの方などが避難することになったらどうするのか？」など、地域での協力体制について考えられた質問も出ました。参加された住民自ら、地域での取り組みをどうしていくかを考える良い機会になりました。想定外の災害時の対応を考えることで、日頃の取り組みが見えてくると言われています。今後、今まで以上の地域での助け合いが構築されることを期待しています。



## 認知症マメ知識

脳の活性化にはいろいろな方法がありますが、大切なのは楽しく行うことです。嫌がることを無理強いされると、ストレスや自信がなくなり、逆効果になることもあります。

### 【脳活性化の4原則】

1. 快刺激で笑顔に  
心地よい刺激や、笑うことにより、意欲をもたらす  
脳内物質（ドーパミン）がたくさんです。



2. コミュニケーションで安心  
社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させます。

友人や家族などと楽しい時間をもつことが大切です。

3. 役割・日課をもつ  
人の役割に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能の維持に役立ちます。

4. ほめる、ほめられる  
ほめても、ほめられてもドーパミンがたくさん出て、活動の意欲が高まります。

【認知症サポーター養成講座標準教材】認知症を学びみんなで考える 2023-10 発行/編集NPO法人地域共生政策自治体連携機構 P23 より引用

## オンライン面談について

永山地域包括支援センターでは、遠方にお住まいのご家族の方や来所が難しい方にも相談いただけるよう、オンラインによる面談を行っております。ご希望の方は、永山地域包括支援センターのホームページ内、「お問合せフォーム」からお申込みください。確認次第、ご案内させていただきます。

### 【インターネット】



## 『デイサービス』ってなに？



デイサービスは、介護保険で利用できる「通いの介護サービス」のひとつです。

日帰りで施設に通い、食事・入浴・レクリエーション・機能訓練などを、介護保険の自己負担（1～3割）で受けられます。送迎サービスもあり、施設の車が自宅まで迎えに来てくれ、終了後は自宅まで送ってくれます。利用時間は一般的に9時～16時の6～7時間程度です。

また、午前または午後の3時間程度を利用する短時間型のデイサービスもあります。こちらは機能訓練を中心に行い、基本的に食事や入浴のサービスはありません。

### 【デイサービスの利用が望ましい人】

1. 日常生活に一部介助が必要な方

例: 入浴や排泄、食事などに手助けが必要な方。



2. 生活にリズムがなくなっている方

例: 昼夜逆転、外出機会が少ない方。



3. 社会的なつながりが少ない方

例: 独居や閉じこもりがちで、人との交流が減っている方。

4. 運動機能や認知機能の低下が心配な方

例: 歩行が不安定、物忘れが増えてきた方。

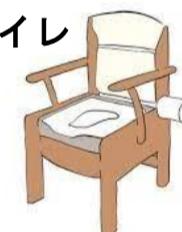
5. 家族の介護負担を減らしたい場合

例: 家族が介護で疲れている、介護の合間に休養が必要な場合。

デイサービスを利用するには、介護認定を受ける必要があります。まずは、地域包括支援センターまでご相談ください。

## 特定福祉用具購入について

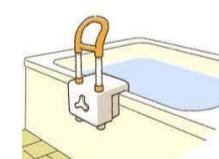
①ポータブルトイレ  
(簡易型トイレ)



②シャワーチェア  
(風呂用いす)



③浴槽手すり



④浴槽台



介護保険制度上で位置づけられている上記①～④等の福祉用具を「特定福祉用具」といいます。

介護認定を受けている場合、10万円（税込）を上限に、介護保険負担割合証の負担額（1～3割）で購入することができます。

（1割負担で1万円の用具の場合1,000円で購入できます）  
※支給申請が必要

地域包括支援センターでも購入に関しての相談ができますので、お気軽にご相談ください。

### 【スマートフォン】



ホーム  
センターご案内  
医療機関  
介護サービス  
つどいの場  
研修イベント  
各種資料  
お知らせ  
お問い合わせ

# あなたの体格 (BMI) を知りましょう

永山地域の高齢者の方にアンケートをしたり、食事についての お話をする中で、高齢者の体格指数でみるとむしろやせているのに、「もっとやせなくちゃ」と思っている方が結構いらっしゃることがわかりました。そこで今回は皆さんに、やせることで心配なことや、ご自分の体格について知りたいと思います。

## 1.「やせ」はなぜ心配なのか？

- ・栄養が足りていないかも
- ・運動しても筋肉がつきにくい
- ・転びやすくなる
- ・血糖値のコントロールが難しくなる
- ・抗ガン剤治療の場合、やせすぎると治療ができない

- ・筋肉量が少ない
- ・むせやすくなる
- ・歩けなくなる
- ・病気になった時、治りが遅く、入院期間が長くなる
- ・寿命が短い…

## 2.あなたの体格は？

最近、高齢者のやせの影響が問題視されており、厚生労働省では数年前から65歳以上のBMI基準値下限を18.5→21.5に引き上げています。右の表は、標準体重下限のBMI21.5にあたる体重が記載されていますので、あなたの身長のところを見てください。あなたの体重は身長の右に記載されている体重より少なくないですか？

身長(cm)	BMI21.5の体重(kg)	身長(cm)	BMI21.5の体重(kg)
140	42.1	160	55.0
141	42.7	161	55.7
142	43.4	162	56.4
143	44.0	163	57.1
144	44.6	164	57.8
145	45.2	165	58.5
146	45.8	166	59.2
147	46.5	167	60.0
148	47.1	168	60.7
149	47.7	169	61.4
150	48.4	170	62.1
151	49.0	171	62.9
152	49.7	172	63.6
153	50.3	173	64.3
154	51.0	174	65.1
155	51.7	175	65.8
156	52.3	176	66.6
157	53.0	177	67.4
158	53.7	178	68.1
159	54.4	179	68.9
180	69.7		

## 3.やせている人はどうすればいい？

やせている方は「若い頃からやせているから心配ない」と言われる方が多いです。ただ、年齢を重ねると筋肉がどんどん落ちていくので、筋肉量が減っていないか心配です。また、「どうやったら太れるのか、悩んでいる」という方もいらっしゃいます。まず、ご自分のお食事の傾向について知ることが大事です。10食品群チェックシートで1日に食べた品目をチェックしてみましょう。

○が多くつく方がよいのですが、特に赤枠の品目が少なかつたりしませんか？

魚・肉・卵・大豆・乳製品は1日3食のうちでどれかを必ず食べるようにし(朝食で卵・大豆・乳製品、昼食で魚、夕食で肉など)、毎日この5品目のすべてに○がつくことが理想です。

ご自分でお食事を気をつけてみたけれど、なかなか成果が上がらない方は、栄養士さんが無料で2回自宅に来てくれてアドバイスをしてくれる旭川市の事業もありますので、地域包括支援センターにご相談ください。

10食品群チェックシート

1日の食事の中で1回でも食べた場合  
○をつけましょう。

ごはん、パン、めん  
も忘れない！

からだをつくる										からだの調子を整える			エネルギーのもと		おくちケア	
魚	肉	卵	大豆	牛乳	野菜	海藻	果物	いも	あぶら	からだの調子を整える	エネルギーのもと	おくちケア	おくちの体操をしたよ	おくちの体操をしたよ		
えび いか 貝類 加工品 等含む	ウイン ナー ハム等 加工品 含む	卵料理 卵豆腐 含む	豆腐 納豆 揚げ 豆乳等	ヨーグ ルト チーズ 等加工 品含む	中味も 色の濃 い野菜	わかめ のり ひじき 等	缶詰も 含む	じゃが いも 長芋 さつま いも等	バター マヨ ネーズ ドレッ シング 含む	1日の食 品の合 計	1日の食 品の合 計	1日の食 品の合 計	1日の食 品の合 計	1日の食 品の合 計		
例 1日目 2	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7	○	○	○	○		