



ご挨拶

国内において新型コロナウイルス新規感染者が過去最大数を更新するなど未だ収束が見えない状況が続いております。その他にも様々な暗いニュースを耳にします。そのような中でも、自身で出来ることを毎日取り組んでいくことが大切だと思います。この通信が皆様の生活のヒントになればと思い作成いたしました。是非、ご覧ください。

センター長 福島 将恭



永山健康マイレージ事業のお知らせ

ご存じですか？

- 65歳以上の**低栄養傾向**(BMI \leq 20kg/m²)^{※1}の割合は**16.8%**
(厚生労働省「国民健康・栄養調査」、令和元年)
※1 65歳以上の目標BMIは21.5 kg/m²以上
- 永山地域の在宅高齢者の**約3割が低栄養・低栄養のおそれあり**
(旭川大学短期大学部 豊島教授「永山地域の在宅高齢者における低栄養調査」、令和元年～令和2年)
- 65歳以上の**5割以上がオーラルフレイル**^{※2}の危険がある
※2 おくちの弱りのこと
(サンスターグループ 全国対象「オーラルフレイルに対する意識調査」、令和元年)
- 永山地域の65歳以上の**5割以上がオーラルフレイルの危険あり**
(永山地域包括支援センター「オーラルフレイルチェック調査」、令和元年～令和2年)

今年の永山健康マイレージは、「おくち」と「栄養」の取り組みをして賞品をもらおう！
秋頃、スタート予定です。
関心のある方は包括にご連絡ください。



昨年マイレージに参加した方の声 (T様 70代前半 女性)

元々運動等は取り組んでいました。しかし、食事がなかなかとれないことが今回の取り組みでわかりました。特に両手いっぱい野菜をとることが難しかった。煮物などは塩分が気になります。野菜が摂れなかった日は、翌日摂るようにして気を付けています。今回の取り組みで食事に気を付けないといけないことが発見でした。私は食事をつくるからまだよいですが、男性の方など難しいかと思い、男性にも関心を持っていただくことが必要かもしれませんね。

皆さんのお住いの地域で体操教室を開きませんか？

旭川市では毎年介護予防教室を開催しています。現在、来年度の開催場所を旭川市や包括で検討していますが、できるだけ皆さんの要望のある地域で開催したいと思います。もし、ご自分のお住いの地域や町内会館などで体操教室を希望される方がいらっしゃいましたら、8月26日までに☎40-2323にご連絡ください。



9月21日は何の日？ 認知症 ママ 知識

認知症に関する日にちと月間があります。9月21日が「世界アルツハイマーデー」。世界アルツハイマーデーのある9月は「世界アルツハイマー月間」として、世界各国で認知症についての理解をすすめる、本人や家族への施策の充実を目的に啓発活動が行われています。

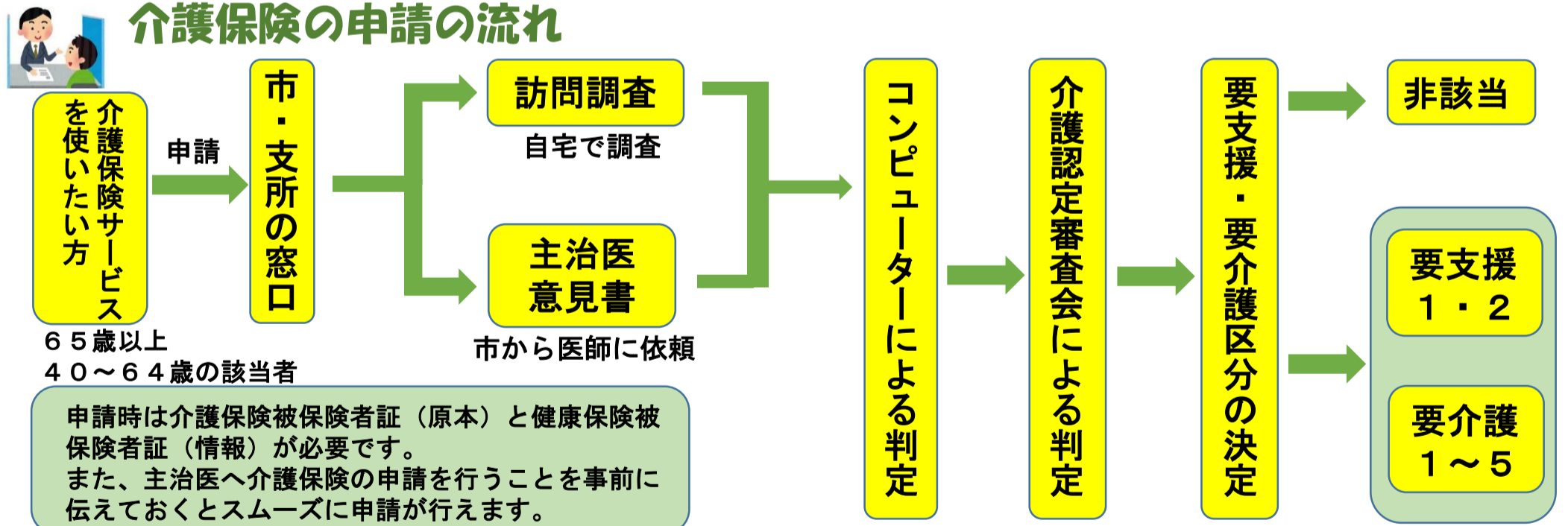
旭川市内でも、9月に認知症に関する啓発活動を行っております。今年度も永山市民交流センターエントランスホールでパネル展示を開催しますので、是非ご覧ください。

※認知症に関するオレンジ通信(不定期発行)やオレンジガイドブックは、永山市民交流センターエントランスホールに置いてありますので、興味のある方はご自由にお持ち帰り下さい。



↑ 2021年度のパネル展示

介護保険の申請の流れ



～ おもしろおかし在宅介護 ⑤ ～ 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だったが、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。



母の生まれ故郷のA町へ娘と母と3人でお墓まいりに行った時の話です。運転手は娘。いつものように準備して出かけると、何かいつもと違う雰囲気。母がおもらししてしまい、車のシートが濡れているのです。あれっ、いつも気を付けて座布団を持ってくるのに、準備に追われて忘れてしまったのです。娘からは「何で座布団忘れたの??夜間にしている紙おむつしなかったの?」と。紙おむつは1日中することになると蒸れると思い、あえていつもの尿取りパッドを使用していたのですが、ずっと座っていたので漏れてしまったのです。娘には「座布団を忘れる母さんが悪い。」と言われ、子どものことで親が謝ったりするのを見聞きしていても、親のことで子どもの私が自分の娘にこんなと言われるなんて...と夢にも思わなかった私でした。でも座布団を忘れたのは、私のミス...。シートを拭き、消臭剤を使い、掃除をしながら、A町へ。母親はとびっきりの笑顔です。「Bちゃん、元気そうだね。」「Cさん、久しぶりだね。」と昔のことを思い出しながら話をしています。だれも認知症とは思いません。次回からのお出かけは、「絶対、座布団を忘れない!」と誓って旭川に戻りました。掃除も大変、自分のミスに腹がたつことも。でも母の笑顔で帳消しになりますね。

こんなトラブルにご注意！！

永山圏域でも、架空請求詐欺などの相談が増えています。
大金をだまし取られてしまった事例もあります。

あやしい話はきっぱりと断りましょう。



老人ホーム入居権の架空請求詐欺

▶大手証券会社や不動産会社を名乗る事業所から「老人ホームの入居権が当たった」「入居しないなら他の人に権利を譲る」などという電話があったという相談が寄せられています。相手にすると、様々な口実で金銭を要求されます。不審な電話を受けたときは警察などに相談しましょう。

住宅修理の強引な勧誘

▶近年、大雨・大雪などによる自然災害が各地で発生しています。それに便乗し、「すぐに直さないと大変なことになる」などと、住宅修理を強引に勧誘する事業者がいます。住宅の点検作業中に点検箇所をわざと壊す悪質なケースもあります。契約を迫られても、その場では契約せず、複数の事業者で比較検討するなど慎重に検討しましょう。「保険を使って無料で修理できる」などと勧誘された場合は特に注意しましょう。

不安なことがあれば
すぐにご連絡ください

警察

☎ 110番 か #9110

旭川消費生活センター

☎ 22-8228

永山地域包括支援センター

☎ 40-2323

～参照：旭川消費者被害防止ネットワークニュースNo.12～

ほっこり川柳

「生きがい」をテーマに募集したところ51句いただきました。
その中からセンター内で選んだ15句を紹介！（全51句
掲載の物は包括にあります。欲しい方はご連絡ください。）

カラオケで 元気百倍 いつまでも
大丈夫？ うでに寄りそい まごむすめ
いつの間に 越されて見上げる 孫の顔
好きな事 夢中になって 日が暮れる
健康は 寄り添う生きがい ありてこそ
生きがいを 私にせよと 妻にらむ
生きがいを 持つ人常に オーラあり
食はくしての 命いのちを継つなぎ 感謝かんしゃの日々ひび
味がでる 干した野菜と 顔のシワ
「疲れたァ」ムリないでと siriが言う
悩み事 プラス思考で 解決し
生きがいは 多くあり過ぎ 決められぬ

歩きたし 木立の庭の ふるさとを
動画見て 孫の成長 生きがいに
雪とけて つぼみ顔出し 福寿草

【次回の川柳募集】

募集テーマ

「食」

【応募締切】

2022年

10月31日（月）

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。

いただいた川柳は次回の広報誌で匿名にて公表されるかも？

【応募先】

永山地域包括支援センター

☎40-2323 ㊚40-2340

