



新年のあいさつ センター長 福島 将恭

新年明けましておめでとうございます。令和2年（2020年）の年頭にあたり、謹んでご挨拶を申し上げます。日頃より当センターの運営に際しまして地域の皆様よりご支援、ご協力を賜り心よりお礼申し上げます。永山地区は、住民や各団体の活動も活発で様々な強みのある地域だと実感しております。当センターとしても地域の皆様と一緒に地域づくりに貢献できるよう努めていきたいと思っております。本年も昨年同様どうぞよろしくお願い申し上げます。末筆ながら、皆様にとりまして新しい年が素晴らしい一年となりますよう祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。



知っていますか？ 認知症の人への対応の心得 “3つのない”

認知症の人への対応の心得 “3つのない”



- ①驚かせない
- ②急がせない
- ③自尊心を傷つけない



認知症の人だからといって付き合いを基本的に変える必要はありませんが、認知症への正しい理解に基づく対応が必要になります。ふだんから住民同士が挨拶や声かけにつとめることも大切です。日常的にさりげない言葉かけを心がけることは、いざという時に役立ちます。

認知症についてもっと知りたい方は、出前講座の「認知症サポーター養成講座」がありますので、興味のある方は是非ご連絡をください。

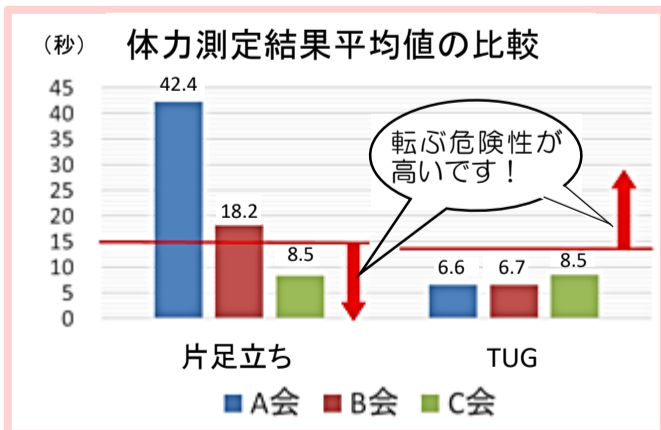
- 講座の時間は90分。無料。
- 少人数でも受講可能。ご自宅や会館等の会場に講師がうかがいます。（会場の確保をお願いします）
- ご希望の日時（第1希望、第2希望）をお知らせください。

問い合わせ先：永山地域包括支援センター 網漕まで

無料 **65歳以上対象**
**リハビリの先生に
 体操を教わりませんか？**
 (事業名：地域リハビリテーション活動支援事業)

永山地域では、いろいろな団体の体力測定を実施しており、①片足立ち（バランス力）、②TUG（複合的動作能力。立ち上がる、歩く、方向転換、座る等）を測定しています。次のグラフは、平均年齢76歳、最高・最小年齢もほとんど同じ3団体の体力測定結果を比較したものです。

- A会：リハビリの先生が考えた体操を毎週1回、数年続けている団体。
- B会：参加者がよいと思う体操を毎週1回、数年続けている団体。
- C会：定期的な体操はおこなっていない団体。



片足立ちが15秒未満、TUGが13.5秒以上だと、転ぶ危険性が高くなると言われています。グラフからわかることは、定期的に体操を続けることが必要。皆さんの体力に合った体操を行うことで、さらに体操の効果があがります。

旭川市では、皆さんの集まりの場にリハビリの先生が2回来て、体操を無料で教えてくれる事業があります。転びにくい身体をつくり、いつまでも元気で暮らすために、ぜひご活用ください。なお、リハビリの先生の訪問は、申し込みから2ヶ月後になりますので、お早めにお申し込みください。

申し込み先：永山地域包括支援センター 楠本まで

永山メディケアネットワークプロジェクトが始まります！

平成29年度より永山地域住民の健康維持増進の啓発を目的に、永山地域まちづくり推進協議会の対象事業である「永山地域医療専門家連携実行委員会」として年2回（4月・10月）のペースで、これまでに全6回の包括型講演会を開催してきました。令和2年度からは、行政支援事業から卒業し独自事業として展開する予定です。また、医療専門家による取り組みから介護関係者も連携できる取り組みを目指しており、名称も「永山メディケアネットワークプロジェクト」と題し活動を行う予定です。これにより、医科、歯科、薬科、介護、福祉が連携する取り組みを展開し、今まで以上に永山地域住民の健康・福祉の増進に寄与できればと考えています。令和2年度の健康講座は次の通り予定しておりますので、是非ご参加いただければと思います。

※いずれも会場は永山市民交流センターを予定しております。

- ・令和2年4月19日（日）午後より
「消化器ガンのお話し」（仮題）
- ・令和2年10月25日（日）午後より
「キッズとシニアに大事なお話し」（仮題）



ながやま地域住民セミナー ～ながやま よい町 強みを知ってここで生きる～

令和元年9月1日（日）、永山公民館講堂にて、住民セミナーを開催したところ、120名を超える多くの住民の方にご参加いただきました。デイサービス生きる音様のご利用者様による演奏にて開会し、地域での実践報告と、意見交換を行いました。アンケートでは、「もっと話を聞きたかった」「熱心に活動されていることがわかり大変参考になった」「このような研修を継続してほしい」などの感想をいただき、次年度も皆様からのご意見を参考に企画する予定です。今後も、永山の強みを発見し、住民の皆様、関係機関の方とともに地域づくりしていきたいと思っております。



年齢は 問いません 体操指導のボランティア やってみませんか？

「リハビリ体操指導士養成講座」30時間（10回）を受けて、永山地域の方に体操指導するボランティアさんを募集しています。講座の開催は令和2年4月以降で、ボランティアさんが集まれば、永山か近隣地区で講座開催を予定しています。年齢は問いませんので、やってみたい方は**2月10日まで**にご連絡ください。



問い合わせ先：永山地域包括支援センター 楠本まで

気になる高齢者のチェックシート



あなたの『心がけひとつ』で地域が変わります。あれっ？どうしたのかな？という小さな気づきが大切です。

- ① 外出しているのを見かけなくなった（外出頻度が週1回未満）
- ② 昨年と比べて外出回数が減っている
- ③ 身なりの乱れ（服装が汚い、夏も冬も同じ服をきている。臭い、髪がぼさぼさ）
- ④ 今まで挨拶をしていた人が挨拶をしなくなった、表情が硬い
- ⑤ 買い物の際、小銭がたくさんあるにもかかわらず、毎回、紙幣をだす
- ⑥ ゴミをうまく分別できなくなった、ゴミを出さなくなった
- ⑦ 最近、痩せてきた、具合が悪そう、歩く姿が危なっかしい
- ⑧ 家事や買い物がつらい、食欲がないと言っていた
- ⑨ 姿を見かけなくなった
- ⑩ 昼間でも電気がつけっぱなし、または、夜に電気がつかない
- ⑪ 怒鳴り声がある
- ⑫ 暑い日や寒い日、雨の日なのに、長時間家の外にいる
- ⑬ 新聞や郵便がポストに溜まっている
- ⑭ 同じ洗濯物が何日も干してある

左記のような様子があったら『永山地域包括支援センター』まで情報提供をお願いします。

※緊急の場合は、警察等への連絡をお願いします。

① ② は『閉じこもりから要介護になる可能性』
 ③ ④ ⑤ ⑥ ⑫ は『認知症の可能性』
 ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ は『体調不良の可能性』
 ⑪ ⑫ は『虐待の可能性』
 ⑩ ⑬ ⑭ は『屋内で倒れている可能性』

参考：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所

新型のハガキに要注意

宛名面

通信面

ミシン目をはがすタイプのハガキが届きます

そのほかにも封筒に入った「裁判準備期間事前通告書」「個人情報の流出被害に対するご報告と対策のお知らせ」や「提訴の告知」などと書かれたハガキもまわっています。「民事訴訟が開始」「差し押さえが執行される」などと不安をあおるような言葉が書かれていますが、連絡しないようにしてくださいね！

相談機関

旭川市消費生活センター ☎(0166)22-8228
 旭川市1条通8丁目フィール旭川7階 平日9時～17時

永山地域包括支援センター ☎(0166)40-2323
 永山3条19丁目永山市民交流センター内 平日9時～18時

消費者被害にあわないためには自分の心理傾向を知っておくことも大切です。ぜひ、お試しください♪

だまされやすさ心理チェック

高齢者の皆さんと一緒にやってみましょう。

作成：静岡県立大学 准教授 西田公昭

あてはまる項目に○をつけてください。

1 自分のまわりにあまり悪い人はいないと思う

2 相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ

3 たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う

4 知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う

5 有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう

6 人からすすめられると断れない方だ

7 迷惑をかけたくないで家族にも黙っていることがある

8 実際、身近に相談できる人があまりいない

9 しっかり者だと思われたい

合計 個

※心理チェックの結果／お多いほど消費者トラブルに陥る危険性が高い傾向にあります。お多いほど消費者トラブルに陥る危険性が高い傾向にあります。