

元気の秘訣 介護予防の活動を紹介します

こんにちは。地域包括支援センターです。
令和5年度から、隔月で弟子屈町の特徴の1つである「活発な介護予防活動」についてお伝えします。
今回は、ボランティアサポーター4団体の紹介です。 ※()内はボランティアサポーター名です。

- ①ふまねっと運動
(ふまねっとサポーター 一九・三)
- ②ガンバルーン運動(バルーンが摩周)
- ③脳トレ教室(脳トレ摩周)
- ④菜の花会みにデイ(弟子屈町介護者と共に歩む会「菜の花会」)



一般的に介護予防活動の参加者の目標は「高齢者人口の10%程度」が目安とされていますが、この4団体の活躍により弟子屈町は「65歳以上人口の約14%」が介護予防活動に参加しています！
次回からは、具体的な活動の様子をお伝えしていきますのでぜひご覧ください。

問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

弟子屈町社会老人福祉センターさん におでかけしよう~

みんなで 楽しもう~ ふれあいコンサート

2023年 6月3日(土) 13時~15時くらい
(開場12:30)

懐かしあの唄~♪
* 真っ赤な太陽 など
映画音楽や童謡いろいろ~

入場無料

= 出演者 =

- ・ 寿カラオケ同好会の皆さん
- ・ みっく&はなちゃん(アコーディオン)
- ・ あきちゃん
- ・ 北海バンド 柳の舞

主催 寿クラブ
問い合わせ 阿部香代子 ☎ 080 6188 3002

新しく赤十字災害救援車 「博愛号」が配備されました

日本赤十字社北海道支部(伊藤義郎支部長)から、赤十字災害救援車「博愛号」が弟子屈町分区(徳永哲雄分区長)に寄贈され、その引渡式が3月15日、日本赤十字社北海道支部で行われました。

この災害救援車は、毎年みなさんにご協力いただいた社費募集活動の成果が認められたもので、日本赤十字社に寄せられた社費を財源として、平成16年に配備された旧車両との入れ替えとなりました。車両は今後、災害発生時に救援物資の運搬や避難所間の情報伝達など、赤十字の事業や災害支援に役立てられます。

問い合わせ先/役場福祉課地域福祉係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

「地域支えあい推進会議」便り すすえあい 生活のススめ

待ち遠しい春の訪れ。皆さんはいかがお過ごしですか？
テレビや雑誌を見ると、やはり健康に関する話題が多いようです。いつでも元気になりたい、というのは誰にとっても変わらぬ願い。気になりませんか。
適度な運動は心身を健やかに保つことは知られています。そしてまた、適度な「おつきあい」も健康寿命を伸ばすというのをご存知ですか？
体の状態によっては運動を控えることはいけないこともあるでしょう。そんな時に心がけていただきたいのは、「おつきあい」を絶やさないことです。直接会うのも楽しいですが、最近は電話代を気にせずにおしゃべりを楽しめるようにもなっています。たまにはお手紙を書くというのはいかがでしょうか。
運動もおつきあいが大切ですが、ところが、弟子屈に元気な方が多いという秘訣の一つかもしれませんね。

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)
問い合わせ先/役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)

表1 COPD集団スクリーニング質問票 (QualityMetric社より)

質問	チェック	ポイント	
①過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？	<input type="checkbox"/> まったく感じなかった	0	
	<input type="checkbox"/> 数回感じた	0	
	<input type="checkbox"/> ときどき感じた	1	
	<input type="checkbox"/> ほとんど感じた	2	
	<input type="checkbox"/> ずっと感じた	2	
②咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか？	<input type="checkbox"/> 一度もない	0	
	<input type="checkbox"/> たまに風邪や肺の感染症にかかった時だけ	0	
	<input type="checkbox"/> 1か月のうち数日	1	
	<input type="checkbox"/> 1週間のうちほとんど毎日	1	
	<input type="checkbox"/> 毎日	2	
	③過去12か月のご自身に当てはまる回答を選んでください	<input type="checkbox"/> まったくそう思わない	0
		<input type="checkbox"/> そう思わない	0
<input type="checkbox"/> 何ともいえない		0	
<input type="checkbox"/> そう思う		1	
<input type="checkbox"/> とてもそう思う		2	
④これまでの人生で、タバコを少なくとも100本は吸いましたか？	<input type="checkbox"/> いいえ	0	
	<input type="checkbox"/> はい	1	
	<input type="checkbox"/> 分からない	0	
⑤あなたはいつまでですか？	<input type="checkbox"/> 35~49歳以下	0	
	<input type="checkbox"/> 50~59歳	1	
	<input type="checkbox"/> 60~69歳	2	
	<input type="checkbox"/> 70歳以上	3	

みなさん、こんにちは。新年度が始まり、あっという間に5月になりました。新しい環境となり、疲れがたまっている方も多いのではないのでしょうか。ゆっくり身体を休める時間も確保してくださいね。さて、今回は「COPD」についてのお話です。聞いたことがある方もいると思います。具体的には知らない方も多いのではないのでしょうか。



今月の保健師
渡邊 麻依子 さん

正式名称は慢性閉塞性肺疾患といいます。タバコなどが原因で肺が炎症を起し、呼吸しづらい状態になり、病気が進行すると、身体に酸素を取り込む能力が低下して、常に酸欠状態となります。日常生活すら困難になる場合もあります。そこで進行すると、在宅酸素療法が必要になり、酸素ボンベが欠かせない生活になってしまうこともある恐ろしい病気です。

国内では40歳以上で約9%の患者さんがいるとされていますが、治療をしているのは1割にも満たないと言われています。70歳以上の6人に1人がCOPDと言われるほど当たり前の病

せがいたるそわのしんころあせ

気になっていきます。最近、咳や痰が増えて、呼吸がしづらいい、動くと呼吸困難になる...という方はいらつしゃいませんか？もしかしらたら、それ、COPDかもしれません。表1でチェックしてみましよう。

みなさん、いかがでしたか？合計ポイントが4以上だと呼吸の問題はCOPDが原因かもしれません。これだけで診断できるものではありませんが、このチェックリストからも、年齢とタバコが大きな要因となっていることが分かると思います。COPDになる最大の要因は喫煙です。ただ、今からでもタバコをやめれば肺機能の低下は改善されると言われているので、喫煙している方はまずは禁煙をしましょう。禁煙には周囲の人のサポート、時には禁煙外来(保険適用)を活用することもひとつですので、お困りのことがあれば保健師にご相談ください。

新規採用の管理栄養士を紹介します！

4月から弟子屈町健康こども課健康推進係に配属となりました。管理栄養士の尾野笑花です。
管理栄養士として一年目でまだまだ力不足ですが、町民のみなさまの健康増進のため一生懸命取り組んでいきたいと思えます。食べることが大好きなので弟子屈町のグルメ巡りをしていくのが楽しみです。どうぞよろしくお願いたします。
新採用職員紹介(13ページ参照)もご覧ください。