あなたの気づきが地域を救う！

近所の方で、下の図に当てはまるような「この人ちょっと様子が気になるな…」という方はいませんか？早めの気づきと相談が、その方を救うかもしれません。

- □人との付き合いが悪くなった
- □会話の中で、もの忘れが増えてきたように感じる
- □ゴミが家の中や外にたまっている においが気になる
- □郵便物や新聞が郵便受けにたまっている
- □外に出ている様子がない

ひとつでも当てはまる場合は

地域包括支援センター へご相談ください！

【お問い合わせ・ご連絡先】
厚別区第1地域包括支援センター ☎(011)896−5077
厚別区厚別町山本750番地6 特別養護老人ホーム厚別栄和荘 4階

厚別東地区の役立つ情報をご紹介

～生活応援有償ボランティア カフェスペース～

日常生活のちょっとしたお困りごとのお手伝いをします!!

令和２年１０月より就労支援事務所『スペース＝希望』が有償ボランティアとして地域の方へ認知され、除雪や草取り、ゴミ捨てや食事の配食などを行っています。有償ボランティアをお願いすることにより**地域の人も助けられ、就労支援の活躍の場も広がり、お互い様の関係**が築かれています。

草取りをお願いした〇〇さんの声

お願いした場所の草取りが終わると、指定場所以外の所も好意でしてくれて、助かりました。明るく対応してくれる姿に癒されています。今では草の伸び状況を管理してくれるのですっかりお任せしています。

除雪をお願いした〇〇さんの声

一日中雪が降った日の夜に除雪をしていたら、たまたま通りかかったスペースさんが時間外にも関わらず除雪をしてくれました。本当に助かりました。仕事から戻った家族も大変喜んでくれました。普段の除雪も隅から隅まできれいにやってくれるんですよ～

《活動内容》
- ●活動時間：１０：００～１６：００ 月～金（土日祝除く）
  ※コロナ禍により時間の変更有
- ●活動に際する条件
  - ・一度の依頼で完結するもの
  ※除雪や草取りに関しては応相談
  - ・就労支援事業の仲間複数名で活動
  - ・高所作業、車の運転を伴う作業は不可
- ●費用：
  １回６００円（１時間以内）

お問合せ先：
NPO法人SPES スペース＝希望
☎011−898−8883 担当（三味）

コロナ対策をしっかりしながらコロナ禍でもかつどうしてま～す。

情報提供：厚別区生活支援推進員

コロナに負けるな!!

厚別東！第3弾

作成：厚別東地区連絡会
厚別区第１地域包括支援センター・介護予防センター厚別西東・
厚別区社会福祉協議会・厚別区保健福祉部・厚別区生活支援推進員

世の中にコロナが出て１年以上がたち、緊急事態宣言からまん延防止等重点措置と不自由な生活を余儀なくされていると思います。人との触れ合いが制限され、誰とも会話ができず、コロナだから仕方ないよねと、自分の気持ちにブレーキをかけていませんか？

今回「ささいな困りごとや悩み事、抱え込まないで相談していいんだよ！」をテーマに皆さんにエールを送りたいと思います。

早めの気づきと相談
第１地域包括支援センター
011−896−5077

フレイルに注意
介護予防センター厚別西東
011−896−5019

困りごとをお手伝い
厚別区生活支援推進員
011−807−5500

基礎疾患を予防することが大切
厚別区保健福祉部
011−222−4894

困りごと相談
「厚別東地区福祉のまち推進センター」
厚別区社会福祉協議会
011−895−2483

新型コロナウィルス感染症に負けないからだを目指しましょう！

新型コロナウィルスを重症化させないために、予防接種を打つのと同じように、基礎疾患を予防することが大切です。

重症化しやすいケース

- 高齢者
- 糖尿病
- 高血圧
- 心血管疾患
- 肥満（BMI30以上）
- 慢性腎臓病
- 慢性閉塞性肺疾患（COPD）

今回は糖尿病に注目！

糖尿病チェック

□①血縁者に糖尿病の人がいる	3点
□②血縁者に肥満、脳卒中、心臓病（狭心症、心筋梗塞）の人がいる	1点
□③20歳の時よりも体重が10%以上増えている	2点
□④甘い食べ物や、脂肪分を好んで食べる	1点
□⑤車が足代わり、運動不足	1点
□⑥アルコールをよく飲む	1点
□⑦ストレスの多い生活をしている	1点
合計点数	点

合計点数が高いほど要注意！

糖尿病を予防する日常生活

★生活の中で、からだを動かそう
適度な運動を続けると、からだの活性化とともに、インスリンの働きがよくなり血糖値を適正にします。
例：体操をする、こまめに家中を掃除、庭の手入れ等

★疲労・ストレスを上手に解消しよう
ストレスや疲労はインスリンの働きを弱め、血糖値を上昇させます。自分なりのストレス解消方法を見つけましょう。

★肥満や太りぎみを改善しよう
内臓脂肪の蓄積は血糖の上昇をもたらします。内脂肪の蓄積をチェックするために、へその高さの腹囲を測る：男性85ｃｍ以上・女性90ｃｍ以上は注意！

★１年に１回は健康診査を受けよう
初期段階では自覚症状がほとんどないため健診を受け、状態を確認しましょう。
健診に関する一般的なお問い合わせ先→（国保及び後期高齢者医療加入者）
札幌市コールセンター（年中無休8時～21時）222-4894

出典：生涯健康づくり振興会　糖尿病を予防しよう

福まち　困り事 何でも相談

たとえば‥

- ☹ 引きこもりの家族がいて悩んでいる‥
- ☹ 最近親が認知症になったのでは‥
- ☹ ひとり暮らしでさびしい‥
- ☹ 足が悪くてゴミ出しがつらい‥

こんなとき

厚別東地区福祉のまち推進センター（「福まち」）
電話：898－2805
住所：厚別東4条4丁目9－3　小野幌会館内
相談室開設日：月・水・金（9時30分～12時30分）

コロナ禍でのフレイルに要注意!!

介護予防センターでは、昨年度のくりの木公園の公園体操等でコロナ禍での身体機能の聞き取り調査を行いましたが、外出自粛による運動不足によって体力低下や下肢筋力の低下、体重増加、膝痛、物忘れ等が増えていることがわかりました。コロナ感染防止も大切ですが、ご自身の心身機能を維持することもとても大切です。日々取り組める運動（ウォーキング・ラジオ体操等）や人と会わない方法での交流（電話・文通・スマホでビデオ通話など）、新しいことに挑戦する(例：川柳を考えてみる、スマホに買い替えて操作方法を覚える等）などの工夫をしてみましょう！介護予防センターでは、コロナ禍での健康づくりのヒントをお教えしています！！

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることができます！

介護予防センターでは、コロナ感染症予防に配慮し、個人で取り組めるフレイル予防として
「厚別東地区ヘルシーウォーキングチャレンジ（ウォーキングスタンプラリー８月末まで）」
「自宅に居ながら運動や交流できるオンライン介護予防教室（火・木曜日）」を実施中！！
ご興味のある方は下記までぜひご連絡ください！！参加は無料です！

札幌市厚別区介護予防センター厚別西東　☎（011）896-5019　※札幌市の委託事業です

札幌の介護予防体操でフレイル予防！！
インターネットやDVDを見て
自宅で体操に取り組んでみましょう！
（DVDは市内の図書館で貸出あり）

バランス＆ストレッチバージョン
体幹機能の維持向上（転倒予防）と柔軟
①体幹の柔軟性を高めるストレッチ　②バランス感覚を強化する重心運動　③転倒予防に有効なステップ運動

筋トレバージョン
筋力維持
①体の重さを利用した筋トレ　②上肢・下肢を同時に鍛える

脳トレバージョン
認知機能の保持
①同時に2つ以上のことを行う　②左右で違う動き　③空間を意識した動き

口腔バージョン
誤嚥の防止と飲み込み・口周りの筋肉の強化
①飲み込みに関係する筋肉を鍛える　②唾液が出やすくなる動き・マッサージ
③食べ物を飲み込むときの動きを発声練習で再現

サッポロスマイル体操の動画は札幌市のホームページでご覧いただけます!!

サッポロスマイル体操　検索

サークル、団体等で「サッポロスマイル体操」のお手本や解説などをご希望される場合は介護予防センターへ！