

認知症コーナー

今年度も
開催!

恵庭市 SOS ネットワーク主催 未帰宅者模擬搜索訓練



毎年、高齢者や障がいのある方が道に迷うなどして自宅に帰れず『未帰宅者』となる事があります。恵庭市では、SOS ネットワーク連絡協議会を発足し、地域の方々や警察、行政、協力団体と連携しながら、未帰宅者を未然に防止、早期発見・保護できるような取組みを行っています。

100名を超える方が参加！！

今年度は11月中旬と寒い中での開催となりましたが、昨年度を大幅に超える100名以上の方が訓練に参加いただきました。参加者の中には、未帰宅者役の職員を、本当の『未帰宅者』と仮定し、「大丈夫ですか？どこから来られたんですか？」と優しく声をかけてくださる方もいました。



↑訓練の様子



↑警察の方もご協力
いただきました！



↑FM ラジオ e-niwa さんに
生中継で発信していただき
ました！

未帰宅者模擬操作訓練当日は、SOS ネットワークをもっと知ってもらうため、チラシの配布や、未帰宅者が発生した時に情報が入る、恵庭市メール配信サービスの紹介も行いました。

今後も訓練を続けていく予定です。未帰宅者本人やその家族が安心して生活できるよう、ぜひ皆さんもご参加ください。

恵庭市メール配信サービスの登録はこちらに空メールを送ってください。



編集
発行

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎(0123)34-8467

FAX(0123)34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム“恵望園”内)

たよれーるみなみだより 2022年度冬号

求む!シニアの底力!! ~アクティブシニアとは~

健康を意識して仕事や趣味、地域貢献に意欲を持った元気な高齢者等は「アクティブシニア」と呼ばれています。

地域では、定年退職後や65歳以上でもまだまだ活躍し、役割を担っていただける「アクティブシニア」を求めています。

年齢を重ねても、住み慣れた地域でできるだけ自立した暮らしを続けたいものですが、どうしても、誰かの手助けが必要になることが出てきます。

昔から困った時は「お互い様」と思って助け合って暮らしてきました。現在の高齢化社会でも「お互い様」と思える地域づくりを目指しています。



例えば、家の草刈り、除雪、電球交換や片付けのお手伝いを「なんもだよ・有償ボランティア」で、「いきいき百歳体操サポーター」や「趣味活動のサロンサポーター」

などで、今までの経験を活かして助け合う機会を持つことができます。

このような生活支援サービスのお手伝いや地域の社会活動に参加することで、「新しい友人を得ることができた」「地域に安心して生活するためのつながりができた」とご自身にとっても良い効果を実感される方も多くいらっしゃいます。

人生100年時代！健康でいきいきとした生活を長く続けられるよう、ご自身に合った地域の活動を見つけてみませんか？

ボランティア、社会貢献などに興味がある方は、たよれーるまでご一報ください！



**ひとり
じゃない!**

ケアする人も安心な地域へ

2022年4月「ケアラー支援条例」が施行されました。

「ケアラー」とは、こころやからだに不調のある家族や身近な人、友人・知人の介護や世話を無償でする人の事で、悩みや不安を抱えるケアラーとその家族が、安心して暮らすことのできる地域社会を目指し、条例が施行されました。

介護のストレスや社会からの孤立、就労の影響から経済的困窮など、様々な問題が指摘されてきましたが、最近では、18歳未満の「ヤングケアラー」と呼ばれる子供が、勉強や友達と遊ぶ時間が取れずにいることも問題視されています。

介護する人
こんな人がケアラーです

ケアラーとは、こころやからだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアに必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアすることです。

障害をもつ子どもを育てている
健康不安を抱えながら高齢者が高齢者をケアしている
仕事と介護でせいっぱい、いっばいでは何にもできない
仕事を辞めてひとりで親の介護をしている
遠くにひとりで住む高齢の親が心配で頻りに通っている
目を離せない家族の見守りなどのケアをしている
アルコール・薬物依存やひきこもりなどの家族をケアしている
障害や病気の家族の世話や介護をいつも気にかけている

©一般社団法人日本ケアラー連盟 / illustration: izumi shiga

たよれーるでは、ケアラーの方への相談対応や介護の情報交換、リフレッシュを目的とした「家族介護者交流会」を開催しています。

介護や生活全般について心配なことがある方は、たよれーるにご連絡ください。



お住まいの地域を担当する職員です

担当地区

有明町 大町 文京町 牧場
盤尻 桜森 恵央町 幸町
柏木町 美咲野 桜町
駒場町 白樺町 恵南

健康寿命を延ばそう!! その4 ~頭もからだも元気に介護予防~

たよれーるでは、皆さんがいつまでも住み慣れた地域で、安心して生活していただけるように、恵庭市と情報を共有し、皆さんの健康の傾向をみています。前回に引き続き、脳や腎臓の病気、高血圧を予防するための方法をお伝えします。

今回は『食事以外のポイント』をご紹介します。

脳や腎臓を守るために大切な、血圧のコントロール。食事以外では以下の点に注意して、体を整えていくことが有効です。

【 適度な運動をする 】
疲れが残るような激しい運動よりも、無理なくできる運動を継続します。ウォーキングやいきいき百歳体操などがおすすめです。



※百歳体操のDVDは、たよれーるや市役所で配布しています。

【 睡眠をしっかり取る 】
十分な睡眠をとり、ストレスをためないことは、腎臓や血管の負担を少なくするのに役立ちます。



【 アルコールは飲みすぎないで 】



ビールだと500ml程度、日本酒だと1合程度、ウイスキーだと60ml程度までが1日の適量とされています。

【 タバコは禁煙 】

喫煙は血流を悪くし、血圧が上がるなどして体に負担がかかります。禁煙することをおすすめします。



脳と腎臓を守る生活について、4回シリーズでお知らせさせていただきました。生活に活かせるヒントとして、ご活用いただくと幸いです。