

高齢者の総合相談窓口です ちいきほうかつしえん 地域包括支援センターだより

白糠町役場 保健福祉部 介護健康課 介護支援係 第46号
(白糠町地域包括支援センター) ☎2-2171 内線522.526 (令和3年1月発行)



冬の健康管理 ～冬を元気に過ごしましょう！～



脱水・急な温度変化に注意

冬の室内は暖房により空気が乾燥するほか、水分摂取量が減少することで脱水を起こしやすくなります。また、急な温度変化により体調が悪くなることがあります。

水分摂取 意識して水分を摂りましょう。特に入浴前後は十分な水分補給をしましょう。

入浴時の注意 日中の暖かい時間に入浴したり、脱衣室や浴室を温める等の工夫をしましょう。

体調が悪い時は入浴を控えましょう。

フレイルを予防しましょう

家に居る時間が増えることで、心と身体が弱る「フレイル(虚弱)」になりやすくなります。フレイルを予防するために、できることを続けましょう。

運動 身体を動かす機会(家事や体操、趣味等)を続けましょう。

お口のケア 食事の後と、寝る前に、歯磨き等お口の手入れをしましょう。

食事 三食バランスよく、特にたんぱく質(肉・魚・大豆・卵等)を積極的にとりましょう。

人とのつながり 電話で家族や友人と話す等連絡をとりましょう。



フレイル予防運動 両手は椅子の横をつかみ、背筋をのばしてお腹をへこませます。

- ももあげ ゆっくりと片足のひざをお腹に近づけるように上げる。
- ひざ下あげ ゆっくりと片足のひざを伸ばし、ゆっくり下げる。
- つま先あげ ゆっくりと片足のひざを伸ばす。つま先を上に向けて立てたあとつま先をまっすぐに伸ばす(繰り返す)。

脳トレ体験・もの忘れ相談会を開催します



いつまでも『脳の元気』を保ちませんか? 脳トレーニングの体験ともの忘れに関する相談会を開催します。外出の機会が減る時期に、活動の場として、ぜひご参加ください!

令和3年2月10日(水)	13:30~15:00	保健センター
令和3年2月17日(水)	13:30~15:00	西庶路コミュニティセンター
令和3年2月24日(水)	13:30~15:00	庶路町民センター

～高齢者の見守り対策について～

白糠町 SOS ネットワーク事業

認知症等による行方不明高齢者等を早期発見するための仕組みに SOS ネットワークがあります。所在不明となった場合に、警察へ連絡すると、役場から町内の協力機関へ情報提供するという連絡体制です。

行方がわからなくなった場合、すぐに最寄りの警察署に連絡してください。

釧路警察署 ☎ 0154-23-0110
白糠交番 ☎ 01547-2-2086
西庶路駐在所 ☎ 01547-5-2033
庶路駐在所 ☎ 01547-5-2151



*発見・保護後は地域包括支援センターの職員等がご本人やご家族の支援を行います。

安心サポート GPS 貸出事業

GPS 機器を持って外出することで、ご家族が簡単に居場所を確認することができます。



【検索方法】・インターネットの専用ページ
・専用ダイヤルへ電話
【利用料金】 無料

靴ステッカー交付事業

認知症を疑われる方が行方不明になった場合の早期発見・早期保護に繋げることを目的に、靴ステッカーを1人5足分交付しています。



【使用方法】 普段履いている靴に貼る。
【利用料金】 無料

配食サービス事業

高齢者世帯で、調理や買い物をする人が居ない方を対象に、栄養バランスの取れた食事を配達の際に、高齢者の安否確認も行います。もしもの時は緊急時の通報等対応を行います。申請時、健康状態等を調査します。

【利用回数】
週7回まで（昼食か夕食のうち1食/日）
【利用料金】 1食 450円

声かけ訪問サービス事業

高齢者世帯で、定期的な訪問による見守りや安否確認が必要な人に対し、声かけ専門員が訪問して安否確認を行います。もしもの時は緊急時の通報等対応を行います。

【利用回数】
週1～2回程度
【利用料金】 無料

地域包括支援センターは、高齢者の介護や健康等総合的な相談窓口です。

白糠町地域包括支援センター ☎ 2-2171(内線 522・526)