高齢者の総合相談窓口です

地域包括支援センターだより

白糠町役場　保健福祉部　介護福祉課　介護支援係　　第７５号
（白糠町地域包括支援センター）☎２－２１７１ 内線５２７・５２８（令和８年１１月発行）

♪リズムゲーム体験教室を開催します♪

昨年、西庶路地区で開催したリズムゲーム体験教室（太鼓を叩くゲームを活用した一般介護予防教室）を今回は白糠地区で開催します。初めて体験した方からも「楽しい！」「思ったよりも簡単！」「もっと挑戦したい！」と好評です。お友達をお誘いあわせのうえ是非ご参加ください♪



【日　程】

①	12/3(木)	②	12/10(木)	③	12/17(木)	④	12/24(木)
⑤	1/7(木)	⑥	1/14(木)	⑦	1/21(木)	⑧	1/28(木)

【時　間】午後１時３０分～３時００分
【場　所】白糠町振興センター
※第５回目のみ社会福祉センター
【対　象】町内在住の 65 歳以上のかた
【内　容】軽体操、リズムゲーム体験



【その他】11 月 25 日(水)までに介護支援係までお申し込みください。
※定員 16 名。初めて参加される方を優先させていただきます。

ケアラーを知ってますか？

ケアラーとは援助を必要とする家族、友人、その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話などをする人のことです。

頼りにされる一方で、周囲に悩みを理解されず、心身に負担を抱えている場合があります。

北海道では令和4年4月に「北海道ケアラー支援条例」が施行され、地域社会全体でケアラーを支えることが必要と言われています。

お世話をする人も自分の生活や健康を大切にすることが必要です。ケアについて悩みのある方は一人で抱え込まず、地域包括支援センターへご相談ください。

ケアする人もケアされる人も安心して暮らせる地域を目指しましょう。





11 月は虐待防止月間です



毎年 11 月は虐待防止月間とされており、高齢者等が不適切な扱いをうけることを防ぎ、生命、健康、尊厳のある生活を維持実現されることを目的に設定されました。

虐待は未然に防ぐこと、問題が深刻化する前に発見することが重要です。

自宅から高齢者や家族の怒鳴り声、物が投げられる音が聞こえる、預貯金が知らないうちに引き出された、通帳を取られたと訴えるなど・・・「以前と様子が違うな」と思われる様子が見られたら、地域包括支援センターへご相談ください。相談された方の特定はされず、秘密は守られます。

転倒を予防しましょう

転倒をきっかけに骨折・入院・要介護状態に至るケースも少なくありません。
冬場は足元がすべりやすく転倒のリスクが大きくなります。今のうちから自宅で運動し、転倒予防に心がけましょう。

座ってできる下肢の運動

つま先上げ（脛の筋肉を鍛える）

つまずき予防
20 回×2セット
ポイント：つま先をしっかり上げる



かかと上げ（ふくらはぎの筋肉を鍛える）

足の蹴り出し、むくみ予防
10 回×2セット
ポイント：かかとをしっかり上げる



脚上げ（太ももの筋肉を鍛える）

片脚膝をゆっくり伸ばし3～5秒保持
10 回×2セット
ポイント：つま先を上に向ける



椅子からの立ち上がり（下肢全体の筋力を鍛える）

太もも・お尻の筋力を鍛える
5回×2セット
ポイント：手を使わずゆっくり立ち座り



※回数は目安です身体状況に合わせて行いましょう