

語って、笑って、ホッと一息

### えがおサロン

11/21 四・12/19 四

10:00～15:00

11月21日は編み物のルームシューズやコースター作りをします。(糸や編み針がある方は持参してください)

12/6 四 13:00～16:00

血圧測定と健康講話  
演歌体操

「えくぼの会」会員が毎月サロンを開いています。

お茶やコーヒーを飲んで語ってホッととするスペースです。

どなたでも参加できますのでぜひお立ち寄りください。

傾聴ボランティア「えくぼの会」  
小松 龍子

場所 田沢湖健康増進センター

費用 100円(飲み物代)

※別に実費がかかる場合もあります。



相談は  
秘密厳守  
です

問合せ/仙北市保健課  
☎55-1112

## オレンジカフェ

11月の開催予定



オレンジカフェは、認知症の人も家族も地域の人も誰でも気軽に交流することのできる集いの場です。ためになるお話や体操、手工芸、お茶を飲みながらおしゃべり等内容はカフェによってそれぞれ工夫されています。約2時間楽しく過ごしましょう。どなたでも参加できますので、ぜひご参加ください。

カフェの名称	場所	開催日	時間	個人負担
ひまわりカフェ	グループホームひまわり	11月18日(土)	14:00～16:00	100円
茶っこカフェ	田沢湖総合開発センター	11月19日(日)	13:30～15:30	なし
下延地域交流つどいの会	下延コミュニティセンター	11月21日(火)	14:00～16:00	なし
共生(ともいき)オレンジカフェ	往生院	11月18日(土)	14:00～16:00	100円
ローズカフェ	八割コミュニティセンター	11月29日(木)	13:30～15:30	なし

問合せ/仙北市包括支援センター 担当 新山 ☎43-2283

Check!

## 健康ワンポイント

問合せ/仙北市保健課 ☎55-1112

### 腎臓の働きと腎臓病予防

**腎** 臓は、そら豆の形をした握りこぶしくらいの大きさの臓器で腰の辺りに左右1つずつあります。腎臓の働きは、血液をろ過して老廃物(体にとって不要なもの)を尿として排泄します。また、体の中の水分の調節や血圧のコントロール、骨・血圧・血液を正常に保つホルモンを分泌しています。

**塩** 分や糖分の摂りすぎやお酒の飲みすぎ、運動不足、ストレスの溜め過ぎ、喫煙などの生活を続けていると、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、慢性腎臓病を招いてしまいます。また、合併症として狭心症や脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患などに至ることもあります。腎臓病を予防するために、腎臓をいたわる食事として、「①栄養バランスよく食べる、②野菜をたくさん摂る、③塩分・脂質の摂りすぎに気をつける」この3点を心がけて生活しましょう。野菜などに含まれるカリウムは、ナトリウム

を体外に排泄して、血圧の上昇を抑えます。また、酸味や辛味などで味付けを工夫して、意識的に塩分摂取量を控えましょう。

**生** 活習慣としては、「①適度な運動をする、②排尿は我慢せず水分は過不足なく摂る、③ストレスを上手に解消する、④お酒は適量を守り、タバコは吸わない」この4つを守ることが大切です。運動をするときは、疲れがたまる激しい運動ではなく、ウォーキングなどの軽い運動で血行を良くしましょう。ストレスや過労は血圧を上昇させるので、無理せずに疲れを溜めないようにしましょう。また、過度な飲酒や喫煙も血圧を上昇する要因になります。腎臓病予防のために、もう一度生活習慣を見直してみましょう。

※治療中の方の食事や運動については、主治医の指示を確認しましょう。

送迎あり・無料!

## 仙北市短期集中通所型サービス事業「元気はつらつ教室」参加者募集!

いきいき元気に生活できるための運動を、専門スタッフから楽しみながら学ぶことができる介護予防教室です。自宅でもできる運動の方法や、転倒予防についても学ぶことができます。春には活動的な体を手に入れるため、ぜひご参加ください。

### 対象となる方

- ▶65歳以上で「基本チェックリスト」の結果等から、予防や改善が必要と判断された方。
  - ▶要支援1、2の認定を受けている方で、デイサービス等を利用していない方。
- 上記のうち、終了後は自主サークルや自宅での運動の継続を目指す意欲のある方。  
(終了後に継続してのサービス利用はできません)

### 期間・回数

平成30年1月～3月 週1回 (全12回)

### 場所

市内のデイサービス・デイケア事業所(市と契約をした事業所)

### 募集人数

実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。

### 申込期限

11月30日(木)

### 教室の流れ

- ①訪問で「基本チェックリスト」を実施し、教室の対象者となるかを確認します。  
※「基本チェックリスト」の結果、対象とならない場合もあります
- ②生活状況をお聞きしながら、支援計画を作ります。
- ③デイサービス・デイケアで、体力や目標に合わせた運動を行います。
- ④教室終了後は、介護予防教室等の紹介などの支援を行います。

申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎43-2283



## 「認知症初期集中支援チーム」が「相談」に応じます

認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で暮らし続けられるために、認知症の人やその家族に関わるのが、「認知症初期集中支援チーム」で、早期診断・早期対応に向けた支援を行います。

### 対象

市内に在住の40歳以上の、在宅で生活している人で、認知症が疑われるまたは、認知症の人で  
①診断を受けていない人  
②治療を継続的に受けていない人  
③介護保険サービスに結びついていない、または中断している人  
④医療や介護サービスを受けているが、認知症の症状で対応に苦しんでいる人

### 支援方法

医療と介護の専門職が訪問し、認知症サポート医のアドバイスを仰ぎながら、6か月を目途に医療や介護サービスに結びつく支援を行います。

### チームメンバー

- ① 医療と介護の専門職/主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師(包括支援センター職員)
- ② 認知症サポート医/市内医師

### 相談窓口

包括支援センター(西木庁舎)  
※認知症等で心配なことがありましたら、まずはご相談ください。

問合せ/仙北市包括支援センター  
☎43-2283

### 「認知症初期集中支援チーム」サポートの流れ

本人や家族からの相談

認知症初期集中支援チーム員が家庭訪問し相談に応じます

認知症サポート医との「チーム員会議」で支援の方法や方針を話し合います

本人や家族に合わせた、介護保険サービス等の利用や対応方法のサポートを行います

支援期間は、おおむね6か月程度です