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** 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」

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。



問合せ/仙北市保健課 **☎**55-1112

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          | 下延コミュニティーセンター | 11月21日(火) | 14:00 ~ 16:00 | なし   |
| 共生 (ともいき)<br>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               | 八割コミュニティーセンター | 11月29日(水) | 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



問合せ/仙北市保健課 255-1112

**巨又** 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。

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 分摂取量を抑えましょう。

# 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温子口が 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よくしま 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。



# 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

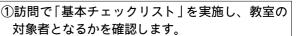
平成30年1月~3月 週1回 (全12回)

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)

実施事業所ごとに受け入れ可能な人数が異なります。

# 申込期既

11月30日(木)



※「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。

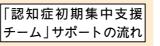
「申込・問合せ/仙北市包括支援センター ☎ 43-2283

援にる地尊チ関た域重認

ムる

わめのさ知

aのが、「認知症(a)、できる四点、できる四点、できる四点になっても



本人や家族からの

認知症初期集中支 援チーム員が家庭 訪問し相談に応じ

認知症サポート医 との「チーム員会 議」で支援の方法や

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

文援期間は、

ね 6 方針を話し合いま

3 1

市内に在住の40歳以-で生活している人で、型 の治療を継続的に受けていない人 の治療を継続的に受けていない人 の治療を継続的に受けて のが護保険サービスに るが、認知症の るが、認知症の るが、認知症の症状で いる人の症状である人 て人の 対応 知の いる 症 が在 に T 疑宅

包括支援センタ

問合せ /仙北市

援 セ ま 8 タ

(西木庁舎)

や仰認介ぎ知医

にでいる。 いながら、 6 ながら、 6 な療と介護の

か医

7月を目が明明職が

 $\mathcal{O}$ 

が

訪問

6

つく支援 日途に医t ドバイス

を療を

-医/市内医 師 健 護

②認知症サポート原師(包括支援セン支援専門員、社支援専門員、社) 社会福祉 祉士、 完全

# を行います。 「早期診断・早期対応が、「認知症の人やその家族が、「認知症初期集中支が、「認知症初期集中支が、「認知症が期集中支が、「認知症が期集中支が、「認知症が関係した。」 ま

1-

17 広報せんぼく