



阿寒湖温泉地区で

SOS ネットワーク模擬訓練を実施しました!!

SOS ネットワークとは、高齢者等が行方不明になった時に警察や地域の関係機関が協力して、すみやかに行方不明者を発見・保護につなげる仕組みです。

10 月 20 日 (火) に初めて阿寒湖温泉地区で訓練を実施し、地元の民生委員や地域住民の方にご参加いただきました。

訓練では、SOS ネットワークの説明や、認知症に対する正しい理解、警察への通報の体験や、実際に高齢者が行方不明になったことを想定して屋外の捜索を行いました。

身近な高齢者が行方不明になった際には、速やかに警察署へ連絡し、ネットワークを利用して協力機関に助けを求め、早期に発見することが必要です。参加していただいた皆さん、ありがとうございました。



新任調査員のご紹介

保健福祉課では訪問調査員が高齢者のご自宅を訪問し、生活をしていく上での不安や、困っていることなどをお聞きする巡回訪問を行っています。11 月より新しい調査員の金森晋一が配属されましたので紹介いたします。

11 月より保健福祉課において訪問調査員として勤務させていただくことになりました。1 日も早く阿寒地域に馴染み、皆さまの力になれるよう頑張りますので、宜しくお願いいたします。



かなもり しんいち
《金森 晋一 (調査員)》

新型コロナウイルス感染症に負けない!!

長期化する自粛生活の中で行う心と体づくりのポイント

長期化するコロナの影響により、外出を控えて自宅で生活することが長くなると、フレイル状態に陥りやすくなります。

「新しい生活様式」を取り入れて、メリハリのある生活を送りましょう。

～フレイルとは...?～

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態 (虚弱) のことをいいます。

心と体づくりのポイント①「運動」

「動かない」生活不活発な状態が続くことにより、心身の機能が低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作がしにくくなる「動けない状態」、フレイルが進んでいきますので、日頃からの運動が大切です。3密を避けて出来るところから始めましょう。

- ・家の中や外で出来る運動を行い、筋肉の衰えを防ぎましょう。
- ・家事や外仕事をしたり、室内でも立ったり歩いたりする時間を増やし、座っている時間を減らしましょう。

椅子に座って ラジオ体操 足踏み体操 家事
筋力アップ



心と体づくりのポイント③「お口の健康」

お口の健康は全身の健康の第一歩です。お口のケアに取り組み元気に過ごしましょう。

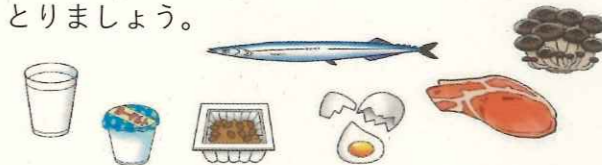
- ・毎食後や寝る前に歯磨きをし、お口の清潔を保ちましょう。
- ・水分補給を行いお口の乾燥を防ぎましょう。
- ・お口のまわりの筋肉を落とさないようにお口の体操に取り組みましょう。



心と体づくりのポイント②「食事」

低栄養を予防し、免疫力を低下させないためにしっかりと食べましょう。

- ・毎食欠かさずに食べましょう。
- ・毎食、たんぱく質 (肉・魚・卵・豆腐などの大豆製品) のおかずをとりましょう。
- ・ビタミンDの多い食品 (魚・キノコなど) をとりましょう。



心と体づくりのポイント④「人との交流」

心身の健康を保つためや社会性を保つため、人との交流を持つことは大切なポイントです。

- ・日頃から家族や友人と電話でのおしゃべりを楽しんだり、メールや手紙で交流しましょう。
- ・心身の健康を保つため生活リズムを整えることも大切です。
- ・買い物や病院受診のための移動など、困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。



釧路市では、感染症対策を行いながら体操教室などの介護予防事業を実施しています。

お気軽にお問い合わせください。

<問い合わせ先>

阿寒町行政センター保健福祉課
電話0154-66-2120 (担当:田辺、村田)