

認知症コーナー

認知症にまつわる情報をわかりやすくお伝えするコーナーです。



今回のテーマは 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症に関する正しい知識と理解をもち、地域や職域で、認知症の人や家族に対してできる範囲で手助けをする人(サポーター)のことです。

祝！ サポーター1万人達成！

恵庭市は、毎年一般市民の方から、小学校～大学の学生まで、たくさんの方が受講しています。この度、昨年12月に受講者がめでたく1万人を達成しました。恵庭市では、認知症の人たちを支える輪が広がっています。



もっと広げよう支えあいの輪！

講座は90分で、無料で受講できます。受講後にお渡しするオレンジリングがサポーターの証です！

「家族が認知症となり、今後どう支えていくか考えたい」
「認知症になっても変わらず集まれるサロンにしていきたい」
など、認知症について学びたい方はぜひご連絡ください。

一緒に認知症になっても住みやすいまちを目指しましょう！！

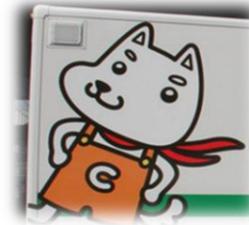
はじめよう、つづけよう。

いまは、 きよりとって	手を洗おう	咳エチケット	換気をしよう	北海道コロナ通知システムと 接触確認アプリ(COCOA)を 活用しよう
3つの「密」を さげよう	テイクアウトや デリバリーも	オンラインを 上手に使おう	いまは、小声で	正しく理解し 思いやりある行動を

はじめよう、つづけよう。「新北海道スタイル」



たよれーるひがしだより 2020年冬号



“おまかせ便かける” 恵庭市内を走行しています！

令和2年6月より移動販売車コープ「おまかせ便かける」が恵庭市内の運行をスタートさせ半年が経過しました。

生活必需品を購入する事への負担が大きいといった地域の皆様のご意見は、恵庭市でも以前より大きな課題となっていました。そこで、行政と社会福祉協議会、たよれーる（地域包括支援センター）の生活支援コーディネーターが協働し、地域課題の解決に向けた検討を重ねた結果、コープさっぽろのご協力をいただき、移動販売車で地域に出向く事が出来る様になりました。



実施地域や運行日程等に課題が残されてはいますが、今後も皆さんの声を聞きながらよりよいサービスとなるよう取り組んでいきます。



母店：コープさっぽろ恵み野店

実施地域：黄金北、柏木町、北柏木町、幸町、白樺町、恵南、中島町、恵み野東、恵み野北、島松本町、南島松、島松東町、島松仲町、島松寿町

運行日：火曜日～木曜日（曜日によって実施地域を変更）

商品：食料品や日用品約1,000種類を取り扱い



認知症地域
支援推進員

担当地区

漁太・春日・中央
上山口・戸磯
和光町・黄金南・黄金北
黄金中央・緑町・相生町
住吉町・末広町・栄恵町
泉町・京町・漁町
福住町・本町・新町

転ばないための体づくり

たよれーるは、65歳以上の高齢者の皆さんの総合相談窓口として活動しています。日々様々な相談をいただきますが、冬になると下記のような相談が増えます。

ケース①
冬道で転び、足の骨を折って手術しました。退院後買い物に行けるかどうか心配です。

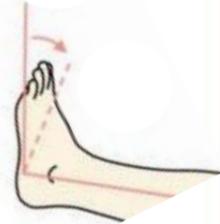
ケース②
家の中でしりもちをつき、腰の骨を折りコルセットをつけることになりました。腰が痛くて家の中を移動するのが大変です。

冬期間は道路が滑るため、外出時に転ぶ可能性が高くなります。また、活動量が減ることで、体の筋肉量が低下し、転倒の危険性が増えます。転倒による大きな骨の骨折後、身体の動きが悪くなってしまふこともあるため、転ばないように予防をすることが大切です。



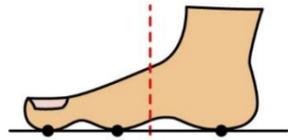
転倒リスクチェック

- 足首を直角よりも手前にそらすことが出来ない。
- ※床などの平らな所に足を伸ばして座って行ってください。



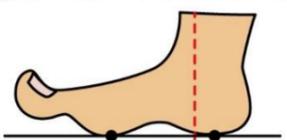
- 外反母趾がある。
- 浮き指がある

安定した足裏



3点歩行で重心が正常

浮き指で不安定な足裏



2点歩行で重心がかかるとに片寄る

- 足の指をグーパーできない。
- 足の指のグーパーを10秒間に12回以上できない。



上記チェック項目が当てはまる人は紹介する運動をすると効果的です！！



自宅でできる転倒予防体操

① 足首のストレッチ

足首を柔らかくします。つま先が上がり、つまづきを予防できます。



- ① 転倒しないよう、壁に両手をついて行います
- ② 足の裏にタオルを入れ、つま先を反らします
- ③ 踵（かかと）は、床につくようにします
- ④ ふくらはぎが突っ張る位置で、30秒キープします。1日3回を目安に行いましょう

② 足の指の運動

足の指の動きをスムーズにして、バランスを保ち転倒を予防できます。

- 椅子に座りながら行います
- 足の裏にタオルをひきます
- 足の指を曲げてタオルを掴みます
- タオルを掴んだまま足先を少し浮かせ、その後タオルを離します
- すべてのタオルを引き寄せるまで行ないます



*親指だけを使うのではなく、小指まで意識し全体的に使用するように心掛けましょう！！

③ 足の指 じゃんけん

②と同様、足の指の運動です。バランスを崩しても、立て直す事が出来る様になります。



チョキ



パー



- 椅子に座りながら行います
- 足の指を写真のように順番に動かします
- 可能な限り大きく動かしましょう
- グー、チョキ、パーを10周行うと効果的です

編集
発行

恵庭市ひがし地域包括支援センター

たよれーる ひかし

(0123) 35-1071

FAX (0123) 35-1072

〒061-1409 恵庭市黄金南5丁目11番地4 (恵庭市こがねデイサービスセンター内)

協力：我汝会えにわ病院 リハビリテーション科

