

2023年

6月発刊

ほっと通信

発行：釧路市中部北地域包括支援センター

第159号

釧路市文苑4丁目65番2号ふみぞの東陽ビル TEL36-1233

受講者募集
釧路市公認

介護予防サポーター
令和5年度 養成講座【第20期】

介護予防サポーターは、地域の介護予防継続教室やサークル・団体などに出向き、簡単にできる体操や脳活性化トレーニング(市介護予防プログラム「わかがりレッスン」)等を通して、教室運営や健康づくりのお手伝いをするボランティアです。ご自身の健康を維持したい方、ボランティアに関心がある方、初めての方でも大丈夫です。介護予防サポーターと一緒に活動しましょう！

定員 15名【先着しめきり】

参加費無料

対象 講座終了後にボランティア登録し、活動に協力していただける意欲のある18歳以上の市民の方(ただし、要介護・要支援認定を受けている方、短期集中予防サービス・おたっしゅサービスに参加されている方は対象外とさせていただきます)

会場：釧路市総合福祉センター(旭町12-3)1階大ホール

時間：9:45~12:00

持ち物：筆記用具・飲み物

※車イスへの移乗など介護方法を学ぶ講座ではありません

その他：動きやすい服装

申込み：釧路市社会福祉協議会ボランティアセンター釧路 ☎24-1648【締切：6月28日】

	日程	予定内容(全6講) ※全6講の受講が必要です。
1	7月 5日【水】	◆講義：介護予防、ボランティア活動について ◇実技：わかがりレッスン1
2	7月19日【水】	◆講義：高齢者のからだの変化、運動の目的と効果 ◇実技：わかがりレッスン2
3	7月26日【水】	◆講義：認知症予防、リスク管理 ◇実技：わかがりレッスン3
4	8月 2日【水】	◆講義：学習のまとめと今後の活動について ◇実技：わかがりレッスン4
5	8月中のいずれか2日間	地域実習：介護予防継続教室・ふれあいいきいきサロン体験 【※事前に日程調整します】
6	9月 6日【水】	◆講義：地域活動について 総括・ボランティア登録説明 修了式【修了証書授与】

巡回相談のお知らせ

中部北地域包括支援センターは、高齢者の方の多岐にわたる相談に対応させて頂いております。下記の日程で巡回相談を実施します。当日は主任介護支援専門員・社会福祉士・看護師が出向き相談に対応致します。血圧測定・足指力測定も実施しておりますので、お気軽にお立ち寄り下さい。

日時：令和5年6月20日(火)

13時30分~15時

場所：天然温泉ふみぞの湯(文苑2丁目48-29)



脳の健康度テストを受けてみませんか？

脳の健康度テストは、認知症になる前に低下しやすい記憶力、注意力、思考力、言語などの側面から脳の認知機能を測る集団認知検査「ファイブ・コグ検査」と、認知症の予防に役立つ講話を組み合わせた講座です。

今年度は5回開催します。ご自分の脳の得意分野・苦手分野を知り、認知症予防を始めてみませんか？

※「ファイブ・コグ検査」は、認知症かどうかを検査するものではありません。

対 象：おおむね65歳以上で認知症と診断されていない市民

※過去に検査を受けられたことのある方は、1年以上間隔を空けてお申込み下さい。

定 員：各30人（先着順）※第1回のみ各15人

場 所：市役所防災庁舎 5階会議室

持ち物：眼鏡（必要な方）、筆記用具

参加費：無料

日 程：2日間で1コース（2日間とも参加できる方）

内 容：1日目：ファイブ・コグ検査 2日目：検査結果の返却と解説、講話

ファイブコグ検査は、スクリーンを見て音声聞きながら記入して行う形式の検査です

コース	日にち	時間	申込開始日
第1回	① 7月3日（月）	13:30~15:00	6月16日（金）
	7月24日（月）		
	② 7月4日（火）		
	7月25日（火）		
第2回	8月10日（木）	10:00~11:30	7月14日（金）
	8月23日（水）		
第3回	9月13日（水）	13:30~15:00	9月1日（金）
	9月27日（水）		
第4回	12月1日（金）	10:00~11:30	11月17日（金）
	12月15日（金）		
第5回	1月15日（月）	13:30~15:00	12月22日（金）
	1月29日（月）		

※第1回～第5回のうち1コースのみ申し込み可能です。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、開催時期が変更となる可能性があります。

※感染防止の対策を徹底した上での開催となります。参加される際には手指消毒等にご協力をお願いします。尚、マスクの着用につきましては推奨とさせていただきます。

※感染防止のため、換気をいたしますので、体温を調整しやすい服装でお越し下さい。

お申し込み・お問い合わせ

釧路市役所 介護高齢課 高齢福祉担当

☎ 23-5185



花粉を吸いこみ続けたら花粉症になる？！

花粉症は、主にくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血などが生じます。花粉症は、花粉を吸う度に抗体を作り続け、抗体の量が一定の水準に達した後、さらに花粉を吸いこんだ時に初めて症状が出現し、「花粉症を発症した」ということになります。原因の1つの北海道に多いシラカンバ属（白樺）の飛散は5～6月にピークを迎えます。

花粉症の人の中には、果物や生野菜を食べた後数分以内に唇、舌、口の中や喉にかゆみやしびれ、むくみ等が現れることがあります。これは花粉にあるアレルギーの原因物質（アレルゲン）と、果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているために起こります。全身に症状が出現するアナフィラキシー反応が生じる場合があります。医師の正確な診断・治療が必要になります。

原因となる花粉（季節）	症状がでる場合がある主な食物
スギ（2～4月）	ナス科（トマト）
ハンノキ（2～4月） シラカンバ（4～5月）	バラ科（リンゴ、モモ、サクランボ） マメ科（大豆、ピーナッツ） マタタビ科（キウイフルーツ） セリ科（セロリ、ニンジン）
オオアワガエリ（5～9月） カモガヤ（5～9月）	ウリ科（メロン、スイカ） ナス科（トマト、ジャガイモ） マタタビ科（キウイフルーツ） ミカン科（オレンジ）
ブタクサ（8～10月）	ウリ科（メロン、スイカ） バショウ科（バナナ）
ヨモギ（8～10月）	セリ科（セロリ、ニンジン） ウルシ科（マンゴー、ピスタチオ）



ケアのポイント

- ①マスクの装着で、吸い込む花粉を減らせます。花粉症でない人も、新たに花粉症になる可能性を低くすることが期待されています。
- ②室内を加湿したり、マスクをすることで、鼻の粘膜が乾燥しないようにします。

認知症を予防しよう その1 高齢期はうつ病にないやすい!!

うつ病になると認知症にかかりやすくなりますが、うつ病が認知症と間違えられることもあります。うつ病は、気分が落ち込む、何もする気になれないなど、うつ状態が続き、生活にも支障をきたす心の病気（精神疾患）です。高齢期は老化による心身の衰えや身近な人との死別、役割を失うなどからうつ病にかかりやすい時期です。うつ病は治療で改善できる可能性があります。次のチェックリストで2項目以上あてはまった人は、うつ病のおそれがあります。かかりつけ医・医療機関（精神科など）・地域の相談窓口（地域包括支援センター、保健所など）に相談しましょう。

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする



地域で活動されている方 ご紹介！！



今回、ご紹介させていただくのは、手工芸名人の壬生映子さん、石坂美子さん親子です。お二人とも手先が器用で、お母さんの壬生さんは8年位前からクラフトテープで手提げバックや小物入れ等を作っています。町内会の役員の奥様に教えていただいたのがきっかけで、その後、清風荘で1週間に1回、手芸好きの仲間が集まり作る様になりました。

クラフトのバッグや小物入れ、クリスマスリースの他に、編み物や帯の生地でお雛さんを作ったりしていたそうです。仲間とおしゃべりしながらいろいろ作るのが本当に楽しかったと話されていました。材料は、カタログを見て仲間がまとめて取り寄せてくれ、コロナ禍で集まれなくなるまで続けました。今までに手提げバックを10個、小物入れは20個位作り、作った作品は、妹さんや、友人、孫さんにプレゼントしているそうです。特に孫さんからは、ひ孫さんのおもちゃを入れるかごやおやつ入れを、サイズ指定で頼まれ、作って送り喜ばれていると話されていました。



娘さんの石坂さんも、手芸関係は何でもされており、家の至る所に作品が置かれています。特に写真に写っているパッチワークのタペストリーは、完成するまでに2年半かかったそうです。全てに細かい刺繍が施されており、今まで目にした事がない様な見事な作品でした。最近は、孫さんのお人形の洋服作りや学校の新入学のグッズ作りに忙しかったと話されていました。作品を通して人と人との絆が深まり、また、好きな作品に囲まれて生活出来るのは、本当に素敵な事と思います。これからもお元気で、作品作りに励んで下さいね。

こんな時は地域包括支援センターへご相談下さい。

- 介護保険について知りたい、介護の保険の申請がしたい。
- 介護が大変で仕事が手につかない。
- 近所のおばあちゃんが、最近ふとんをたくさん買わされているようだ。
- 近所のおじいちゃんがよく迷子になっているようだ。
- この頃、おばあちゃんの物忘れが増えて困っている。



相談はすべて無料です！！

地域包括支援センターは釧路市から委託されている公的な相談機関です。市役所に代わって身近な所で相談できます



地域包括支援センターはあなたの街の相談所です。

〒085-0063

釧路市文苑4丁目65番2号(ふみその東陽ビル1階)

開設日/月曜～金曜(祝日・市の年末年始の休日を除く)

開設時間/午前9:00～午後5:00 ☎ 0154-36-1233