



健康福祉センターさわやか ☎76-4006

## 地域活動に専門職の力を

### 活用しよう！

### とうやこケアネットワーク

**町**内には55か所の医療・介護・福祉・保健事業所があり、2,000人近い人が専門的な知識や技術を使って町民の生活を支える仕事をしています。この数は観光業に従事する人数を超え、町内の産業人口の第1位となっております。洞爺湖町は「医療・介護・福祉のまち」という一面を持つ町となっております。

そういった点を活用し、地域と医療・介護・福祉・保健関係者が一体となり行っているのが「とうやこケアネットワーク」(洞爺湖町医療・介護・福祉・保健ネットワーク)の活動です。

この活動は、これら専門職等の力を用いて、町民が「在宅」「施設」「病院」といった住まいの中で、本人や家族が望む生活をできるかぎり自立して継続するために様々な支援を、企画・実践していく

ものです。

西胆振管内の市町では唯一の取組みで、高齢化がすすむ洞爺湖町の地域を支えるための重要な活動となっております。《とうやこケアネットワークの主な活動》

★地域の活動をお手伝いします

地域で活動する個人や団体に対し、無料で出向き、健康や運動、介護などの様々な知識の普及や技術の伝達を行います。詳しくは地域包括支援センター(☎76-4822)へ。

★地域に必要な活動とともに学び考えます

とうやこケアネットワーク講演会

■日時 11月8日(日)

13時30分

■会場 洞爺湖万世閣

◆詳しくは、回覧を参照ください。

3/29

## 講演会レポート

3月29日(日)に開催された講演会では約200名が参加し、地域で元気に生きていくために必要なことを学びました。

また、地域に必要な活動について、町民と専門職が1つのテーブルで話し合いました。地域では外に出ることの大切さや人と接することの大切さが多く話され、地域で集まれる場や隣近所に気を配るなどの地域のつながりが大切という意見が多くあげられました。

### この町で生きていくためには — 一家庭医から —

- 障がいがあっても、病院に通っていても、この地域で豊かに楽しく暮らし続けることができれば健康な状態といえる。
- ふれあい・分かち合い・生きがい・仲間づくりが元気づくりにつながる。
- より多くの人と頻りに交流することが健康を高めてくれる。
- 一人ひとりが意識して仲間づくりをして活動する(お茶飲み、差し入れ、困ったときの手助けやつらいとき・悲しいときの寄り添いなど)。



### 認知症を予防する活動とは — 一理学療法士から —

- 運動不足の人はアルツハイマー型認知症になりやすい。次いで、うつ、喫煙者、高血圧の人がなりやすい。
- 週3回以上の運動(早歩き、少し息がはずむ程度)をすると認知症予防に効果がある。
- 軽度の認知機能障害は適切な運動をすると3割程度の人は改善する、7割程度の人は維持できる。
- 特に頭を使う活動を継続して行う(2日前の日記をつける、食事を複数品同時に作るなど)