

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和2年10月15日発行 第29号
編集責任者: 蒲生

山々が色とりどりに紅葉し、すっかり秋めいて参りましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6中学校区)にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするための、上田市から委託を受けた相談センターです。**身近な相談窓口**としてお気軽にご活用ください。

先の見えないコロナ禍…
生活不活発になっていませんか？



バランス良く
しっかり食べよう！

身体を動かそう！



人とのつながりを
途切れさせないよ
うにしよう！

元気に乗り切りましょう！



相談日:月曜日～金曜日 定休日:土日祝

時 間:8時30分～17時15分

* 電話相談は24時間年中無休で受け付けて
います(相談時間外は転送電話での対応となります)。

* 相談は無料です。* 秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター

上田市小泉 769 番地 3 電話:26-1172





←ホームページ
フェイスブック→





長野県の**健康寿命**が
男女とも全国で**単独トップ**
になりました！！

 **男性：81.0歳**

 **女性：84.9歳**

～令和2年7月厚労省発表の平成30年データより～

健康寿命とは、日常生活を行なうための動作が自立している期間のことをいいます。介護保険の要介護2～要介護5の認定を受けた状態を『**不健康**』とし、それ以外の状態を『**健康**』と定義しています。

【参考】長野県の平均寿命(平成27年データ)
男性：81.75歳(2位) 女性：87.67歳(1位)

この結果の陰には、**住民の皆さん**や**健康ボランティア**による取り組み、また**医療福祉関係者**による地道な啓発活動があるといわれています。引き続き**健康で長生きできる長野県**をみんなで作っていきましょう！





ここ最近の活動



川西地域包括支援センターが担当する全ての自治会の**民生児童委員**の皆さんとの懇談会を行ないました。訪問活動や相談を受ける際の心配事や困りごとを聴かせていただいたり、地域内の活動状況の情報交換などを行ないました。今後とも、よろしくお願い致します。

川西地域包括支援センターでは、医療や福祉の資格取得を目指す学生の実習受け入れを行なっています。今夏は**長野大学社会福祉学部(24日間)**と、**信州上田医療センター附属看護学校(2日間)**からの学生の受け入れを行ないました。



高齢者の皆さんのお宅へ訪問させてもらったり、地区の介護予防活動に参加させてもらったり、オレンジバスへの乗車体験などを行ないました。

～実習生のお二人からコメントをいただきました～

私は、川西地域包括支援センターにおける1か月間の実習を通して、地域のつながりづくりや、支え合いの推進など、暮らしやすい地域づくりのために地域包括支援センターが行う働きかけについて学ぶことが出来ました。新型コロナウイルス感染拡大のため、制限のある中での実習ではありましたが、そういった状況ならではの体験もすることができ、とても有意義な実習をさせていただくことが出来たと考えています。

長野大学社会福祉学部3年 森脇稜太

8月中旬から約1ヶ月間、大学の相談援助実習で川西地域包括支援センターにお世話になりました。地域リハビリテーション活動の参加や訪問同行、懇談会・連絡会等の見学を通して住民の皆様と関わらせていただき、貴重なお話をお伺いする中で、地域のつながりの重要性を実際に理解し、様々な学びを得ることができました。今回の学びをこれからは活かしていきたいと思います。ありがとうございました。

長野大学社会福祉学部3年 木暮安里粧

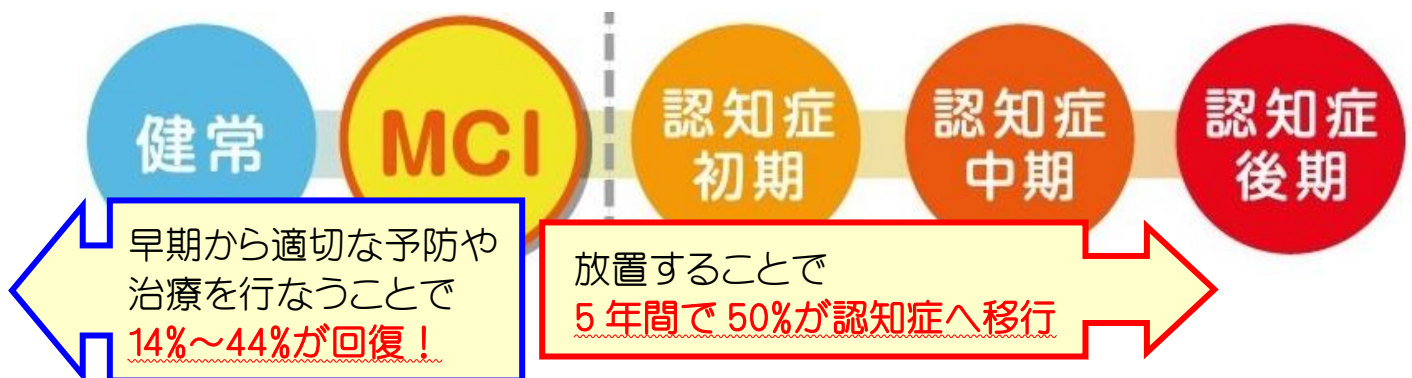
今回の体験を活かして、良い専門職になってください！

あたまの健康チェック

始めました！

MCI(軽度認知障害)って、ご存知ですか？

健常な方と認知症を発症した方との間にはMCI(軽度認知障害)という段階があります。MCIは日常生活に大きな支障がないため、**見落とされやすい段階**です。しかしそのまま放置すると症状が悪化する可能性が高く、**約5年でその半数が認知症に移行する**といわれていることから、『**認知症予備軍**』とも呼ばれています。一方でMCIと診断されたからといって、必ずしも認知症になるというわけではありません。**早期に発見し、生活習慣の改善など適切な予防を行ったり、治療を受けることで回復する可能性があります。**



【あたまの健康チェック】

タブレット型パソコンを使用し、対面式で検査を行ないます。『10個の単語を覚える』、『仲間外れの単語を見つける』等の簡単な質問によって、MCIの進行度をチェックします。検査をきっかけに脳の健康について関心を持っていただき、早期からの認知症予防につなげることが目的です。

※認知症やMCIの診断をするものではありません。

※検査を受けるためには事前の予約が必要です。

※自宅を訪問して検査を行なうことも可能です。

【申し込み要件】

- ①上田市内に住所を有する65歳以上の方
- ②認知症やMCIの診断や治療を受けていない方

★検査は無料です。

『あたまの健康チェック』に興味を持たれた方、希望される方は…

- ・上田市高齢者介護課(電話:23-5140)
- ・川西地域包括支援センター(電話:26-1172) までお問い合わせ下さい。