

川西地域包括支援センター

川西包括だより

令和3年11月15日発行 第33号
編集責任者: 蒲生

ますます秋も深まってまいりましたが、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ご活用ください。

家にこもりがちになっていませんか？
外に出て体を動かす機会を持ちましょう！
～ウォーキングのすすめ～

歩くことは健康への近道です。
ウォーキングは生活習慣病はもちろん、
骨粗しょう症やうつ病、認知症の予防
など、様々な効果が期待できます。
手軽に始められること、また屋外である
ため新型コロナウイルス感染のリスク
が低い点でもおすすめです。



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しています(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 →



日置電機(株)様のコースで
ウォーキングをする、横山地区の『歩こう会』の皆さん。



川西・川辺泉田地域で活躍する医療・福祉の専門職の話を聴こう！

ワンコイン出前講座

川西地域包括支援センター担当エリアでは、この地域で活躍する医療や福祉の専門職による地域貢献の一環として、ワンコイン出前講座を開催しています。同じ地域で活躍する専門職による話を聴きませんか？皆さんのお住まいの地域の集会所等にプロの専門職がお伺いします。必要な費用は500円(ワンコイン)のみです。

～今年開催された講座の様子(一部抜粋)～



『健康体操講座』
鹿教湯病院訪問リハビリ

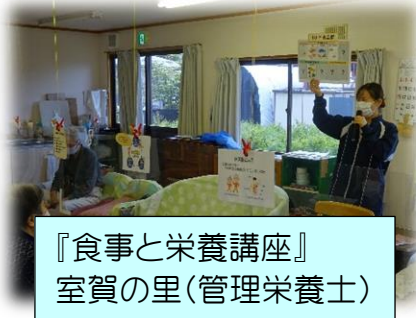
転倒防止のために、様々な歩行器や手すりが出ています。実際に触って確かめてみてください。



『福祉用具体験講座』
JA 福祉用具相談センター



『薬剤師に聞いてみよう！』
花の木薬局(薬剤師)



『食事と栄養講座』
室賀の里(管理栄養士)

薬を飲み忘れたときは、どうしたら良いでしょう…？



『健康体操講座』
室賀の里(介護予防運動指導員)



『音楽療法講座』
室賀デイサービス(音楽療法士)



『健康体操講座』
うらら(作業療法士)



『地域のつながり講座』
川西地域包括支援センター



講座内容の打ち合わせをする講師の皆さん

どんな内容だったら、住民の皆さんに興味を持ってもらえるだろう…

地域のために頑張る専門職の皆さんの話を聴きたい！という方は、川西地域包括支援センターまで！

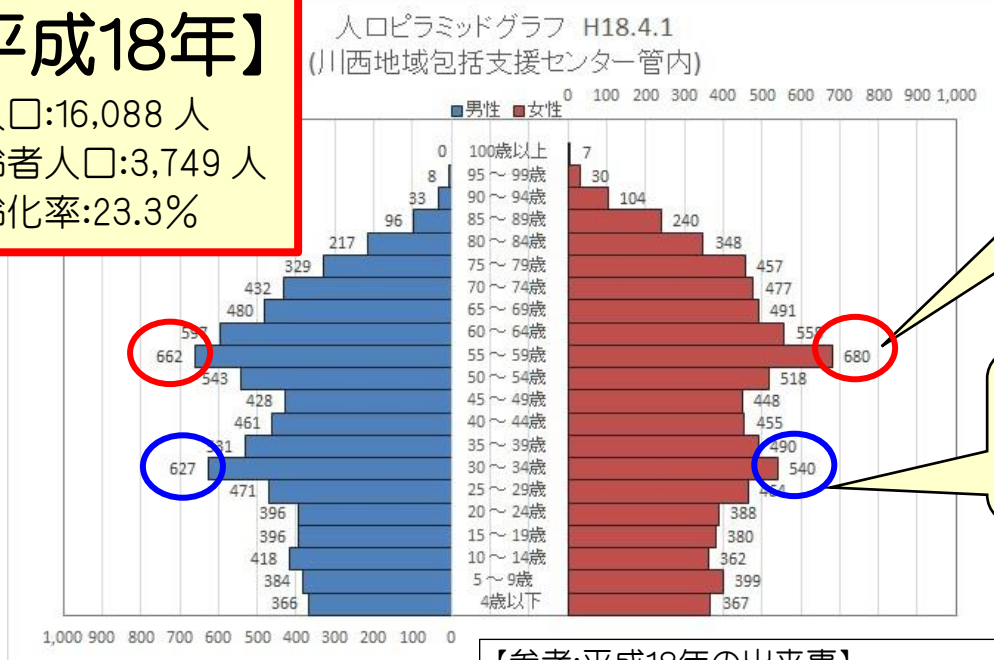
進む！少子高齢化

～川西地域包括支援センター担当エリア(第6中学校区)の15年間～

全国的に少子高齢化が進んでいます。この川西地域包括支援センター担当エリアの状況はいかがでしょうか。平成18年から15年間で、この地域がどのように変わったのか、目で見えるようにするために人口ピラミッドグラフを作成しました。

【平成18年】

総人口:16,088人
 高齢者人口:3,749人
 高齢化率:23.3%



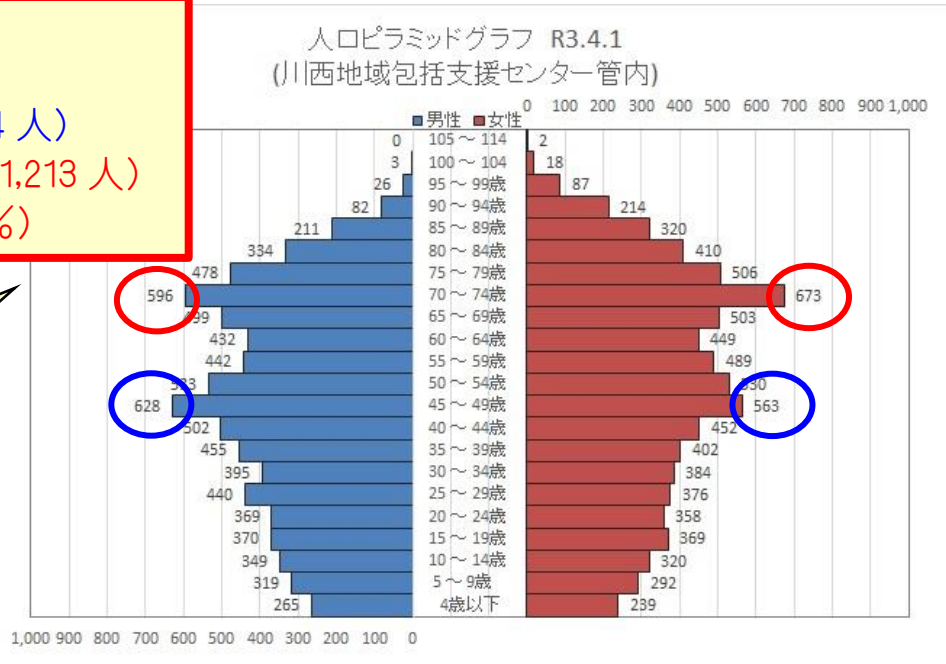
【団塊の世代】
 1947年～1949年に
 生まれた世代

【団塊ジュニア世代】
 団塊の世代の子ども
 世代

【参考:平成18年の出来事】
 ・市町村合併により、新生上田市誕生(上田・丸子・真田・武石)
 ・介護保険制度改正により、川西地域包括支援センター開設

【令和3年】

総人口:15,684人(▼404人)
 高齢者人口:4,962人(▲1,213人)
 高齢化率:31.6%(▲8.3%)



総人口は減りましたが、高齢者人口が大幅に増えました。子どもが少なくなったことも、グラフから分かります。

自治会別のピラミッドグラフも作成しています。『お住まいの自治会の状況に興味がある!』という方は、川西地域包括支援センター(担当:蒲生)まで。

心と身体が弱っていませんか？

人と会ったり外出する機会が減ることで、心身に不調が現れる可能性があります。川西地域の皆さんはいかがでしょうか。心身の状態をチェックしてみませんか？

<基本チェックリスト>

1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
12	身長 cm 体重 kg 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = (BMI)	BMI 18.5未満	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていた事が楽しめなくなった	はい	いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

“はい・いいえ”の色をついた部分に多くのチェックが付いた方は、心身機能が低下している兆候かもしれません。このまま進んでいかないように『**予防したい!**』という方は、川西地域包括支援センターまでご相談ください。

川西地域包括支援センター

電話: **26-1172**