

～暑さを乗り越えよう～

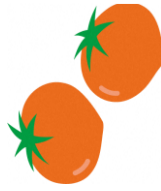
1. 食べ物で熱中症を予防しましょう

今が旬の夏野菜には、キュウリやトマト、ピーマン・パプリカ、ゴーヤ、ナス、トウモロコシ、カボチャなどがあります。



キュウリは水分の代謝を促進し、むくみや排尿の異常、熱中症予防に効果的。

ビタミンCを壊してしまいう酵素が含まれているので、酢の物にして食べるのがおすすめです。



トマトには、老化を抑える作用がたっぷり。ビタミンEが豊富なオリーブ油を使って調理するのがおすすめです。



ピーマン・パプリカには豊富免疫力を高めて感染症を予防してくれます。

ビタミンAは油で炒めて食べる事で吸収率が高まります。



ゴーヤは免疫力を高めます。苦味成分は血糖値を下げ、また急激な血糖値の上昇を抑えます。



梅干しは水分、塩分、ミネラルをバランス良く含んでおり、疲労の原因物質を促します。クエン酸がミネラルの吸収を促進させます。



スイカは利尿作用を促します。シトルリンというアミノ酸が血流を促しむくみを取る効果があります。塩をかける事は大量の汗をかく夏の塩分補給として理にかなっています。

3. 脱水チェックシート

□ 水分をとる習慣がない（どのくらい飲んでいるかチェックをしてみてください）

□ 作業環境（農作業、職場環境）状況

□ 旅行などのイベントがあって、水分が少なくなった。

□ 運動や作業によって汗をかいたのに水分をとらなかつた

□ シックデイ（下痢したり、吐いたり）

□ のどが渴いた感じがしない。

□ 汗の量が多い。

□ 筋肉量の低下。

□ 尿が出やすいお薬を飲んでいる。

□ 食事がとれない、いつもより量が少ない。

□ 部屋が乾燥している。

出典：第7回 日本糖尿病教育・看護学会主催 糖尿病病透析予防支援向上のための研修プログラム・資料集より抜粋改訂

脱水を予防するために普段から気を付けるには

・ こまめにタイミングを決めて水分を飲む習慣をつける。

・ しっかりと食事を摂るよう心がける。

・ 水分の多い食事を意識する。

出典：埼玉県公式チャンネル（サイタマどうが）

2. 熱中症予防に 自家製スポーツドリンクの作り方

・ 水 1リットル

・ 砂糖 大さじ 1

・ 塩（自然海水塩） 1～2g

・ レモン果汁など（柑橘類の果汁やフルーツ酢など） 小さじ 1

保存料や添加物が入っていないので、冷蔵庫で1～2日以内で飲み切ってください。

～学生からのメッセージ～

暑くなりませんが旬の野菜や果物、水分をこまめに摂って元気にお過ごしください。我慢をせずに休憩を取ったり日陰に入るなど、適度に体を休めて下さい。

<圏域内の市町村による取組事例>

地域で見守る認知症支援学習会 (小地域単位の住民を対象とした認知症に関する学習会)	音更町
--	-----

<取組の背景>

平成26年度から開始した「徘徊高齢者等SOSネットワークシステム」と同時に「徘徊高齢者搜索模擬訓練」を実施している。中学校区ごとにエリア設定を行い、地域住民に呼びかけ、認知症による行方不明者の搜索を主体とした内容で実施していたが、令和元年度からは「地域で見守る認知症支援学習会」に名称を変更し、搜索主体の内容を改め、認知症の人への見守り意識を高めることを目的に実施している。

いずれも認知症サポーター養成講座と併せて実施し、令和2年度の地域包括支援センターの民間委託後は新型コロナウイルス感染拡大のため中止が続いたが、令和4年度から小地域単位の実施形態で開催。認知症に関する見守り意識の普及に加え、共生の地域づくりに向けて地域住民が主体的に考えるきっかけとすることを目的とし実施している。

<取組の内容>

実施主体は音更町だが、地域包括支援センターの協力も得ながら開催し担当包括に実施エリアを決めてもらった上で、対象地区の住民、民生委員、協力事業者（町の高齢者見守りネットワークに登録している事業者）に周知している。学習会の内容は担当包括による認知症の理解に関する講義と、住民、包括、町が参加するグループワークで構成。グループワークでは、自分たちの地域の強み、課題を話し合った上で、認知症の人が自分らしく暮らし続けるために一人一人ができることを住民に考えてもらう内容としている。

<工夫している点>

- ・ 小地域（高齢者人口概ね200人程度の規模）で開催し、身近な地域で開催することにより、住民が自分ごととして、より主体的に一人一人ができることを考えることをねらいとしている。
- ・ これまで認知症サポーター養成講座で伝えてきた、認知症の正しい理解や対応方法、見守りに加えて、「認知症があってもなくても、地域とともに生きる」という共生の考え方や「認知症になっても、少しの支えと工夫で地域で自分らしく暮らし続けることができる」という新しい認知症観を伝えることを意識している。
- ・ 対象地区の担当包括と協力して実施することで、包括と住民の顔の見える関係づくりにつなげている。

<実感している効果>

- ・ 参加した住民からは、一人一人ができることとして「普段からのつながり作り」「集まりへの参加や場をすること」「さりげない見守りや小さな手助け」といった意見が聞かれた。一人一人のちょっとした行動や意識が、認知症になっても暮らしやすいまちづくりにつながると考えてもらうきっかけになった。
- ・ 一方、「自分が認知症になったら近所の人に言いたくない」との正直な声も聞かれた。そのような声があるからこそ、このような地域住民向けの学習会を地道に実施していく必要性があると感じている。

執筆協力：音更町

<取組の様子>



<圏域内の市町村による取組事例>

ICTを活用した医療、介護関係者の連携強化、医科歯科連携の強化（打合せ、バイタルリンク）、コーディネーターによる入退院支援、多職種研修会の開催、3町村（更別村、中札内村、大樹町）合同情報交換会議の開催	更別村
--	-----

<取組の背景>

住み慣れた地域で最期まで暮らすことができるよう、医師、看護師、ケアマネ等の多職種の連携を一層強化し、地域の在宅医療と介護の連携を支援する相談窓口の設置が求められていることから、相談員として医療側と介護側をつなぐ専門的な人材（コーディネーター）を配置し、取り組みを推進する必要がある。

<取組の内容>

- 中札内村と共同でコーディネーターを配置するにあたり、コーディネーターを村保健師から、北海道家庭医療学センター職員（社会福祉士）へ変更した。
- 新体制になったことに伴い、医師・コーディネーター、中札内村、更別村担当で連携会議を定例開催した。
- 両村の地域ケア会議や協議会への参加する。
- 本人・家族への支援内容として、入退院支援のほか、在宅医療・介護サービスの紹介、介護保険の申請手続きの相談等、その他の業務として依頼があれば地域の集まりでコーディネーター業務の講話（広報活動）や、診療所の入退院調整等を行っている。

<工夫している点>

本人・家族への支援はもちろんであるが、介護事業所等の関連機関の相談内容も含め、気持ちに寄り添った支援に努めている。

<実感している効果>

- ・ 家庭医療学センターに業務委託できたことで、コーディネートを必要とする方について、入院時からきめ細やかな対応ができており、医療の面から密接に介入することが可能となった。より本人の身体状況を正確に把握できるため、退院に合わせて必要な介護サービスや住環境を整えることができる。
- ・ 更別村と中札内村の2村で広域的にコーディネーターを配置しているため、1村あたりの委託費用が軽減されるほか、医療機関としてより広域的な医療サービスを展開可能となっている。

執筆協力：更別村

<取組の様子>



<圏域内の市町村による取組事例>

老福リフレッシュ体操	幕別町
<p><取組の背景></p> <p>幕別町は人口25,724人（高齢化率34.20%）で、市街地が幕別、札内、忠類の3か所ある。札内にある老人福祉センターでは、65歳以上の住民が利用できる入浴設備と大広間、囲碁やカラオケなどの交流スペースがあり、月に2回、幕別札内4路線の送迎バスが運行している。高齢者が自動車の運転をしなくなったあと、外出の機会が減ってしまうことが危惧される。</p> <p><取組の内容></p> <p>送迎バスの運行日に、大広間で1時間程度の介護予防教室「老福リフレッシュ体操」を開催している。センターを利用している方の自由参加で、委託した事業所のスタッフがストレッチ体操や脳トレを行う。参加者の状況によって委託先から地域包括支援センターに情報提供を得ている。令和4年度は延88回実施し1,269人が参加している。</p> <p><工夫している点></p> <p>既存のサービスを活用して、入浴の目的、交流の目的、介護予防教室の参加など多様な利用を促している。送迎バスがあるので、バス停を紹介するなど利用促進をしている。</p> <p><実感している効果></p> <p>住民の認知度の高い既存の老人福祉センター事業に合わせて、介護予防教室を行うことで、元々センターを利用していた方には介護予防教室を、介護予防教室を利用したい方には老人福祉センターの設備を知ってもらい活用できるようになった。ポピュレーションアプローチとして、申込不要で出欠確認のない気軽に参加できる事業となっている。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力：幕別町</p> <p><取組の様子></p> 	




<圏域内の市町村による取組事例>

認知症予防教室から発展した住民の自主的な運動グループ	足寄町
<p><取組の背景></p> <p>本町は十勝東北部に位置し、人口6,250人、高齢化率40.5%、後期高齢化率23.7%（令和5年6月末）である。東西66.5km、南北48.2kmでその面積は1,408.04平方キロメートルと、「町」単位では日本一の行政面積である。気候は、十勝内陸気候の影響を受けるため、寒暖の差が極めて大きく、降水量・降雪量が少なく日照時間も長い。</p> <p>行政面積が広く、事業を行う上で常に課題になるのが交通手段である。その為、町民が自ら通うことができる場所で事業を行う必要があった。</p> <p><取組の内容></p> <p>各地区に分け、住民が徒歩で来ることができる公民館等で、認知症予防教室「あたまとからだの教室」を3か月間開催。教室終了後、参加者が自主的なグループを結成し、介護予防に資する運動等を継続する。</p> <p><工夫している点></p> <p>住民の主体的な自主グループであるが、地域包括支援センターの職員（理学療法士）が定期的に体力測定を行い、参加者が主観的にも効果を実感できるようにしている。また、運動だけではなく、希望に応じてアクセサリ教室、交通安全教室等講師を紹介し、会が継続できるよう支援を行っている。</p> <p><実感している効果></p> <p>活動が継続できず解散した地区が1地区あるが、月2回の活動から開始した地区もコロナ渦を経て毎週活動したいと、週1回の活動に増やしている地区もある。活動も定着しており、体操を継続する事で体調が改善した等、効果を実感している方もいる。また、独居の方が多き地区では週1回他者と交流できる場となっており、継続した活動につながっている。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力：足寄町</p> <p><取組の様子></p> <div data-bbox="213 1352 692 1671"></div> <div data-bbox="766 1352 1198 1675"></div> <div data-bbox="213 1684 692 2042"></div>	

<圏域内の市町村による取組事例>

隣町の理学療法士の招へいで行うリハビリテーション活動支援事業	陸別町
<p><取組の背景></p> <p>陸別町には理学療法士がいなく、「マッサージ」や「整骨院の通院」を介護予防と捉えている町民が多い傾向にあった。町全体として理学療法士の役割を知る機会がなかったため、治療ではない指導を中心とした理学療法士の専門性を事業化し、地域に介護予防の概念を生み出す必要があると考えたため。</p> <p><取組の内容></p> <ul style="list-style-type: none">・ 訪問での指導助言・ サロン等での介護予防講座の実施・ ケア会議への参加による自立支援に関する指導助言・ 介護職員等、専門職への技術的指導や助言 <p><工夫している点></p> <ul style="list-style-type: none">・ 介護支援専門員へ事業を周知し、特に要支援認定保有者のケースでの本事業の活用を勧めた。・ 個別訪問対応だけでなく、サロンでの講座を実施することで、より広く理学療法士の存在をアピールしている。 <p><実感している効果></p> <p>町民になじみがある隣町の医療機関からの理学療法士の招へいであるため、医療連携の強化につながった。また、生活の質の向上を目指したいと意欲を持つ町民が増えた。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力： 陸別町</p>	

<圏域内の市町村による取組事例>

介護予防事業における医療・リハビリテーション専門職の活用の充実	白糠町
<p><取組の背景> 人口は令和4年度末現在で7,233人、高齢化率は43.2%（前期19.4%、後期23.8%）と釧路管内で一番高く、毎年実施している高齢者実態把握の基本チェックリストで口腔機能低下の該当者はコロナ禍前が16%台であったが、コロナ禍では20%台と増加傾向であったほか、運動機能低下の該当者も増加。 町内の介護保険サービス事業所では訪問及び通所リハビリテーションを提供する事業所が無く、利用者は釧路市の事業所でサービス提供を受けている。</p> <p><取組の内容> 介護予防事業（介護予防・生活支援サービス事業の通所型サービスC、一般介護予防事業の介護予防普及啓発事業、地域介護予防活動支援事業、リハビリテーション活動支援事業）と包括的支援事業の地域ケア会議推進事業において、医療・リハビリテーション専門職の活用を拡大させ、普及啓発と自立支援に努めている。</p> <p><工夫している点> 通所型サービスC 運動器又は口腔器の機能低下該当者に対し、合同の教室を実施。運動器は作業療法士会、口腔器は言語聴覚士会および歯科衛生士会に委託し、専門的な機能評価と本人の状態にあった個別指導を行っている。また、運動機能が低下している通所者のうち、特に個別的な指導や住環境の確認が必要と思われる対象者には訪問型サービスCとして、作業療法士が訪問している。</p> 介護予防普及啓発事業 老人クラブや自主組織で歯科衛生士によるオーラルフレイル予防を中心とした講話を実施。医療・リハビリ専門職ではないが、運動インストラクターによる介護予防指導を広く行い、フレイル予防に取り組んでいる。 地域介護予防活動支援事業、リハビリテーション活動支援事業、地域ケア会議推進事業 町内及び近隣市町の法人に委託し、リハビリテーション専門職による自主組織や介護予防事業所の評価、助言を実施しているほか、個別ケア会議に出席。福祉用具や住宅改修の検討、難病患者の身体機能評価、自立支援に向けたケアプランの検討、助言などを行っている。 <p><実感している効果> 事業前後の機能評価では8割以上が改善および維持となっているほか、通所者の満足度が高く、良くなった実感があるという評価となっている。また、口腔ケアなどの大切さを周知できたほか、自主組織の運営に携わるボランティアや事業所職員の意識付け、安心して在宅生活を継続するための環境整備につながった。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力：白糠町</p> <p><取組の様子> リハ職面談 通所C運動指導 歯科講話</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;">    </div>	

<圏域内の市町村による取組事例>

通所型サービスB「釧路市住民等主体の通所サービス」(通称:おたっしゃサービス)における交通費補助について	釧路市
--	-----

<取組の背景>

- 生活支援体制整備事業を開始した平成28年度に、生活支援コーディネーター(以下SC)が中心となり、高齢者実態調査事業におけるアンケート調査やニーズ調査を分析した結果、社会参加や外出して介護予防に取り組んでいる高齢者が少なく、介護予防事業に関しては「自宅から近く、歩いて通える距離にあること」へのニーズが高い傾向にあった。さらに、従前の介護予防事業では「要介護の手前」の状態にある高齢者に対する通いの場が足りていない状況であった。
- 第1層協議体で検討した結果、通所型サービスBの整備が必要となり、平成29年6月より「釧路市住民等主体の通所サービス」(通称:おたっしゃサービス)を開始した。
- おたっしゃサービスは、地域住民や介護サービス事業所、NPO法人等が中心となり、①運動機能向上、②認知機能向上、③参加者同士の交流の3つを取り入れて、週1回1時間以上の活動を行っている。
実施団体には、ボランティアとSCを必ず設置している。
- 要支援1・2や基本チェックリストに該当した方を参加対象としており、要件に該当しない場合は「一般参加者」として、受け入れている実施団体もある。歩いて通える距離でサービスが受けられるよう、市内小学校区に最低1箇所以上設置することを目標としている。会場までの歩行が困難な方は、バスやタクシーの乗り合いの他、一部の実施団体による送迎で対応していた。
- 当初、会場までの交通手段は、バス等のほか、多くは歩いて通うことを想定していたが、送迎支援がないことで、サービスを必要としながらも、参加に繋がらない方への対応について課題が見えてきた。

<取組の内容>

- 上記課題の対応策として、送迎を厚意で行っている実施団体に対しての交通費補助に加え、平成30年度から、タクシーの利用を可能とし、利用料の一部補助を開始した。しかし、補助額が廉価であったため、自己負担が高額となり、利用を希望する方が少ない状況であった。そこで、上記の課題を受け、移動にかかる自己負担額の軽減を図るため、令和4年度から、以下の通り補助額の拡充を行った。

【団体への交通費補助金】

補 助 内 容		金 額
団 体 送 迎	参加対象者の片道送迎を実施する場合1人当たり	150円
	参加対象者の往復送迎を実施する場合1人当たり	300円
	阿寒・音別地区において、片道概ね8km以上、2人までの送迎を行う場合	720円
タ ク シ ー 送 迎	会場まで自力で通うことが困難な参加対象者がタクシーを利用した場合、1参加当たり	タクシー料金相当額から自己負担を除いた額として、上限1,000円(団体送迎と併用した場合、上限850円)

<工夫している点>

- タクシー送迎対象者は、地域包括支援センターのSCと市がチェックリストに基づき精査したうえで決定。
- 季節(冬期間のみ等)・天候に応じた利用や片道のみの利用も可能としている。
- 利用者ごとにタクシー利用時の固定補助額を決め、実施団体が対象者に固定補助額を支給する。
その際の事務手続きを簡略化し、実施団体の負担軽減をはかっている。

<実感している効果>

- 会場まで徒歩やバス等により自力で通うことが困難な方が、タクシー送迎補助を活用することで、おたっしゃサービスの新規利用及び継続的な参加に繋がっている。令和5年3月末現在、タクシー送迎補助の活用によるサービスの利用者は49名で、うち13名がタクシー送迎補助の拡充により、新たにサービスの利用に繋がっている。
- 高齢者の社会参加と介護予防の機会が増加し、令和5年3月末現在、21団体32会場で、延べ6,640人が参加している。

執筆協力：釧路市

<圏域内の市町村による取組事例>

高齢者実態調査からのフレイル対策及び安否確認事業	厚岸町
<p><取組の背景></p> <p>平成30年～令和2年度にかけて65歳以上の高齢者の検診率の低下に加え、要介護認定者数及び介護認定率が上昇し、R2年度に過去最高の基準となっていた。この期間、新型コロナウイルス感染症により、不要不急の外出自粛と感染症予防から通院の中断や巣ごもり状況で、高齢者の生活習慣病の悪化及び心身への影響に伴い要介護状態になることも考えられ、フレイル状態になる高齢者が増えることが危惧され、高齢者の健康状態や生活状況の把握が必要とされていた。また、これまで自立していた高齢者がフレイル予防に取り組む必要があり、効果的な介入や介護予防事業の普及が必要であった。</p> <p>【検診率状況】（65歳以上） H30～15.1% H31～13.7% R2～11.9%</p> <p>【新規介護認定者数】 H30～149名 H31～138名 R2～175名（R2年度は過去最高数値）</p> <p><取組の内容></p> <p>アンケート郵送方式による高齢者実態把握事業から当町の高齢者の健康、心身の状態を確認し、生活習慣病の悪化及びフレイル状態の予防をするため、介護予防事業の案内や自宅で介護予防ができる効果的な方法を周知する。また、アンケート結果でハイリスクとなる回答があった方や調査未回答者に対し、民生委員児童委員と連携を図りながらアウトリーチによる訪問確認を実施するなど、コロナ禍における高齢者の実態を把握し、必要な支援につなげる。</p> <p><工夫している点></p> <ul style="list-style-type: none">●対象高齢者全数を短期間で把握すること アンケート調査でのリスク者・ハイリスク者の対応調整、未回答に対する全数確認を進め、より必要な支援を行き届くように効率的に全対象者を確認できるようにした。●民生委員児童委員との連携やハイリスク者へのアプローチ アンケート未回答者には、民生委員児童委員に協力をもらいながら安否確認を行った。ハイリスク者に対しては町の専門職が直接訪問するなど、実態を確認することで必要な支援に繋げるようにした。●介護予防事業の勧奨 町の一般介護予防事業や通所型サービスCなど、介護予防の取り組みを案内し、利用者の増に努めた。 <p><実感している効果></p> <ul style="list-style-type: none">●実態調査のアンケート結果では、アンケート回収率が78.1%と高い回収率となり、回答者のうち、29.0%の人がフレイル状態になる恐れがあるとして、介護予防に係る必要な周知を行った。●これらの取組などにより、コロナ禍で介護予防事業の利用人数が減少していたが、利用者増に転じコロナ禍以前よりも介護予防事業に取り組む人が増えるようになった。●安否確認では、5名の方がすでに介護保険が必要な生活実態となっており、必要な支援につなぐことができた。●アンケートのデータを特定検診事業のデータとして取り込み、特定検診事業に活用できるようにした。●アンケートというツールと事業予算によって、介護予防事業の推進・安否確認・町民の健康状態の把握・民生委員との連携による地域のつながりづくりなど1事業に対して複数の効果を資する取組を行えた。 <p style="text-align: right;">執筆協力：厚岸町</p>	

<圏域内の市町村による取組事例>

高齢者への配食サービス	浜中町
<p><取組の背景> 本町では、高齢化が進み、買い物や食事の準備が難しい世帯も多くある。 その世帯へ栄養バランスの取れた食事を提供したい。</p> <p><取組の内容> 65歳以上の単身世帯、高齢者夫婦世帯、障がい者を有する方に、平日の希望する日に食事を提供するサービスであり、利用者料金は、1食あたり500円としている。 委託している事業者が配達する際に、利用者の安否確認をしている。また、見守りも兼ねているので、自宅での受け渡しを行っている。 お弁当の作成は、地域活動支援センターに委託しており、障がい者の就労活動の機会にもなっている。</p> <p><工夫している点> 毎回アンケート用紙を渡して、味や量、硬さの好みを確認してメニュー作成の参考にしている。</p> <p><実感している効果> 利用者から、栄養バランスの取れた食事を食べれることも嬉しいが、配達に来てくれる方と話をすることも日々の活力となっている旨の話を聞くことが多い。 利用者にとって満足度の高いものとなっていることを実感している。</p> <p style="text-align: right;">執筆協力：浜中町</p>	