



# 地域包括かわら版



◆◆◆地域包括支援センターはあなたのまちの高齢者相談窓口です◆◆◆

## 塩分、とりすぎていませんか？

東区まるごと健活宣言

札幌市の成人の食塩摂取量は**男性 10.1g、女性 8.9g** と多めです

※1日の食塩目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満 (令和4年札幌市健康・栄養調査)

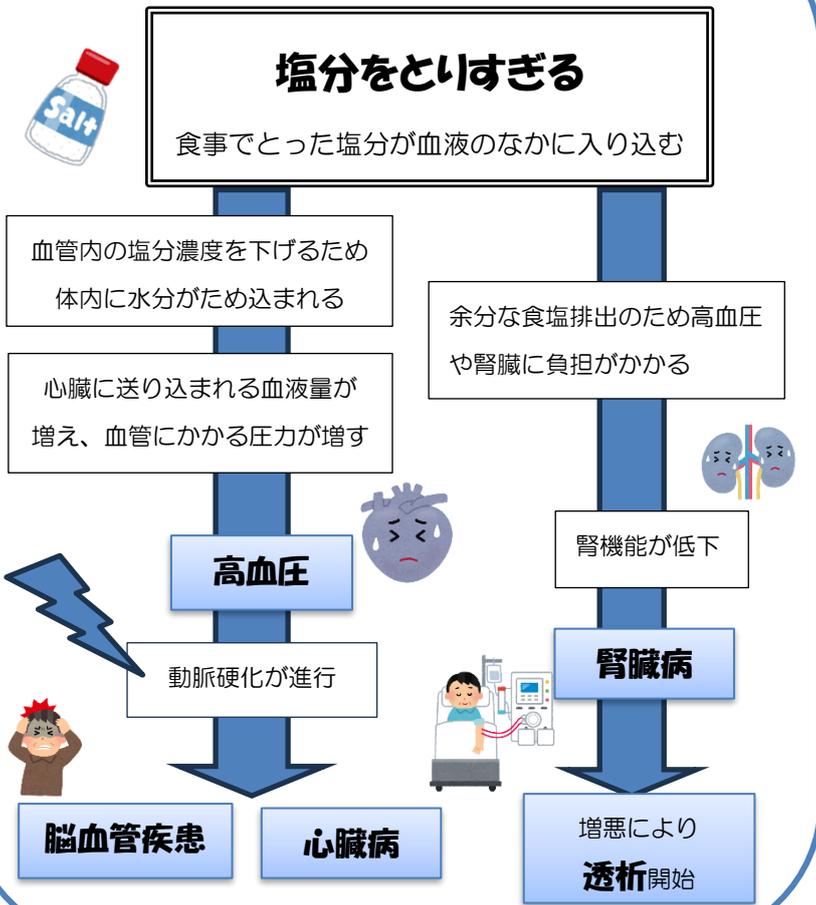
札幌市民の食生活の特徴として、食塩をとりすぎている傾向があります。

「血圧は高めだけれど、特に症状がないから大丈夫！」とはなりません。

札幌市は、生活習慣病（心疾患・脳血管疾患）でお亡くなりになる方が多く、生活習慣病の中でも「**高血圧・糖尿病・慢性腎臓病(透析あり)**」にかかる医療費が高いです。また、**5人に1人が慢性腎臓病のリスク**があります（札幌市国民健康保険保健事業プラン2018中間評価報告書より）。

これらの生活習慣病は、下図のように塩分のとりすぎによって引き起こされます。いまお元気な方も、これからもお元気に生活をするために、この機会に塩分を少なめにするポイントについて一緒に振り返ってみましょう

### 【塩分と疾患の関係】



### 【減塩のポイント】

○ **調味料は「かける」より「つける」**  
直接かけると量が増えがち。お皿に出した調味料につけると量が抑えられます

○ **汁物の量は加減する**  
一般的に汁物に含まれる塩分量は多いため、全てを飲まず量を加減しましょう

○ **練り物・漬物は控えめに**  
実は塩分量が多い食品なので量に注意

○ **柑橘類や酢、スパイスを使う**  
塩分を減らした分酸味やスパイスでカバー

○ **食べすぎないように心掛ける**  
塩分控えめにしているにもかかわらず、たくさん食べすぎると結果的に塩分摂取量が増えます

東区のHPからも減塩レシピをチェック！



## 元町くらしのサポーター養成講座が開催されました

令和5年7月11日(火)~9月12日(火)までの合計5回に渡り、『きっかけ入門コース』『実践しっかりコース』の2つのコースを開催しています。

元町地区において、お互いさまの気持ちで助け合いを地域で進めるための担い手の養成を目的とし、延べ55名に参加していただきました。

講座の中で、身近な病気となっている認知症についての知識や理解を深めていただく機会として、【認知症サポーター養成講座】【認知症サポーターステップアップ講座】を開催しました。

# 【認知症サポーター養成講座】



## 認知症サポーターとは…



高齢化率が高くなっている現在、介護が必要になった主な原因の病名の1位が『認知症』となっており、全国的に認知症の診断を受けている方が多くなっています。

その中で、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守り、出来る範囲で手助けする応援者のことを認知症サポーターと言います。

その応援者を全国で養成するのが、【認知症サポーター養成講座】です。

## 養成講座の内容

認知症ってどんな病気？ 認知症の人はどんな気持ちで過ごしている？ など



認知症は脳の病気であり、原因となる病気について、加齢による物忘れと異なることや、早期発見の目安、早期診断の大切さなど、皆さんに学んでいただきました。

また、認知症になった人の世界を理解していただけるよう、認知症の方の気持ちを想像していただきました。

認知症の人への対応として、①基本姿勢『3つの「ない」』②具体的な対応の『7つのポイント』が大切であり、この2点については、ステップアップ講座でも振り返っています。



# 【認知症サポーター ステップアップ講座】

## ステップアップ講座とは・・・



【認知症サポーター養成講座】で学んだ認知症の人の気持ちや対応について振り返り、認知症であるご本人、ご本人を支える家族、ご本人が生活する地域住民、それぞれの立場で感じていることは何か、出来ることは何かなどについて考えていただきます。

「自分自身が認知症になったら」、「自分が家族の立場なら」、「自分が住んでいる地域に認知症の方が居たら」と、より実生活に即して自分が出来ることについて学んでいただく講座です。

## 養成講座の内容

認知症の人への対応、認知症の本人の気持ち・家族の気持ち・地域住民の気持ちを考えてみよう、みんなで想像して話してみよう など



実際に認知症と診断を受けたご本人や、支える家族、認知症の方が住む地域住民の考えている事を知るため、動画を見ていただきました。

ご本人・家族・地域の方の生の声を聴くことで、ご本人になりきって「どう感じているのか」と、自分に置き換えて話し合っていました。

## 参加者の声・感想

参加された皆さんから、率直な感想をご紹介します。

養成講座を受ける前の認知症のイメージ：不安を感じる感想が多い。

- ・自分はなりたくない
- ・死ぬまでなりたくない病気
- ・認知症にならないためにはどうした良いか？ など



講座で認知症の病気について理解し、気持ちを考える・理解することによって・・・

養成講座を受けた後の認知症のイメージ：出来ることがあるんだという気づきの感想



- ・認知症の人や介護をする方の話を聞くことは出来ると思う。
- ・「認知症だから出来ない」「我慢してもらおう」必要はなく、認知症でもみんなと一緒に楽しめることを色々な人に伝えていきたい。
- ・当事者の気持ちになって考える。



# !特殊詐欺最新情報!



9/11に

札幌市内 60代女性

現金 250万円

詐欺被害!

札幌市内で  
不審な電話が急増  
ご注意ください!



警察官を名乗る男から

「あなたのカードからお金が引き落とされていてカードを回収する必要がある」

などと電話がありました。女性は指示されるまま電話で暗証番号を教え、その後、男との通話中に自宅に現れた警察官を名乗る女に**キャッシングカード3枚**を手渡しました。

女は、目の前でカードの一部にハサミで切り込みを入れ、使えないようにしたと見せかけて持ち去ったということです。その後、カードが使われ合計3つの口座から**250万円**が引き出されました。



不審な電話がきたら、1人で悩まずに周りの人に必ず相談しましょう!

突然の電話で、お金の話が出たら詐欺を疑い一度電話を切って

警察相談電話 **#9110** にお気軽にお電話ください。



発行元

## 札幌市東区第2 地域包括支援センター

高齢者の皆様の様々なご相談をお受けしています。相談は無料です。



〒065-0042

札幌市東区本町2条5丁目7-10竹田ビル1階

TEL (011) 781-8061 FAX (011) 785-6572

営業時間 8:45~17:15 (月~金)

担当地区 札幌・伏古本町・元町

■札幌市の委託事業です