



住み慣れた清川村でいつまでも元気に暮らせるように

～気にかけて 声かけ 助け合い♡地域支え合い活動～

清川村生活支援体制整備 事業の取り組み

急速な少子高齢化が進み、村でも高齢者の割合が38・4%令和5年9月末現在)となり、超高齢化を迎えています。今後、さらに高齢者の割合が増え、一人暮らしの高齢者や高齢者だけの世帯、認知症高齢者の増加も見込まれます。そのような状況でも住み慣れた村で、いつまでも自分らしく暮らしていくために介護保険制度でのサービスに加え、生活支援サービス(※1)の充実を図るとともに、地域における支え合い体制づくりを推進していくことが必要となります。

村では平成28年度に生活支援コーディネーターを配置し、地域住民の方や各種団体の方など、さまざまな人が連携しながら、多様な支援体制を作り、高齢者がいきいきと、元気に暮らしていけるよ

うな地域づくりを進めています。

※1声掛け・サロン・配食・見守り・家事援助・外出支援など

生活支援コーディネーターの役割

村には2名の生活支援コーディネーター(S.C)が配置されています。S.Cは積極的に地域に出向き、地域の困りごとを把握し、サロンの活性化や新たな生活支援サービスづくりをお手伝いしています。また、関係機関と連携を取りながら担い手の養成なども行っています。現在、村では7か所でサロン活動が活発に行われています。サロンは、皆さんが気軽に集まることで、見守りや閉じこもり防止、また、仲間づくりや社会参加を目的として行われています。活動内容は、散歩やお茶飲み、ゲーム、体操などさまざまです。地域の方ならどなたでも参加でき、楽しい時間を過ごしています。

まだ参加されていない方はぜひご参加ください。

地域づくりの主役は、住民の皆さんです。皆さんが気にかけて、声をかけ、動き出すことで変わっていく、安心して暮らしていける村を一緒に作っていきましょう。

子育て健康福祉課 高齢介護係

地域包括支援センター

☎(288)3861

※サロンについて詳しく知りたい方は、清川村社会福祉協議会までお問い合わせください。

☎(287)1118



清川村で行っているサロンの紹介

ふれあいの日 紡ぎの集い



清水ヶ丘・金翅地区
 ☐毎月1回
 第2日曜日
 午後1時～3時
 内 お茶飲み・ゲームなど
 場 金翅自治会館

柿坂サロン



柿ノ木平・坂尻地区
 ☐毎月2回
 不定期
 午後1時30分～3時30分
 内 お茶飲み・ヨガなど
 場 柿坂自治会館

※みんなのサロン(根岸・中里・大野・新屋敷・片原・柳梅・別所・尾崎地区)はコロナ禍の影響で中止後、谷太郎・寺家谷戸を加え、地区の編成を行い、活動再開に向け準備中です。

仲良しクラブ



曲師宿・古在家地区
 日 毎月2回
 第2・4木曜日
 午前9時30分～
 10時30分
 内 ラジオ体操・
 お茶飲みなど
 場 金翅自治会館

みずうみの会



宮ヶ瀬地区
 日 毎月1回
 第1水曜日
 午前10時～正午
 内 お散歩・ゲーム・
 お茶飲みなど
 場 屋外・宮ヶ瀬住民セ
 ンター

えがおの会



金翅沖・金翅前・
 宮野・御門・寺鐘地区
 日 毎月2回
 第2・4水曜日
 午後3時30分～
 4時30分(季節によっ
 て時間が変わります)
 内 お散歩など
 場 屋外

舟沢サロン



舟沢地区
 日 毎月1回
 第2日曜日
 午後1時30分～
 3時
 内 お茶飲み・
 ゲームなど
 場 舟沢自治会館

診療所だより



煤ヶ谷診療所
 赤松医師

糖尿病って
 どんな病気？

糖尿病の病名を耳にすることは多いですが、理解しづらい疾患かと思えます。インターネットで調べると「糖尿病とはインスリンの絶対的・ないし相対的作用不全による、慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群である。」と出てきます。

私たちは炭水化物(ご飯やパン、麺類)をエネルギー源に生きており、炭水化物はブドウ糖まで分解され、腸で吸収されて血液の中に入ります。さらに、細胞内に取り込まれることでエネルギー源として利用できます。この細胞内に取り込む際に必要な鍵が「インスリン」です。インスリンはすい臓という臓器で作られており、すい臓が健常でインスリンが正常に作用することで、血液の中のブドウ糖の濃度つまり「血糖値」は

一定に保たれます。このインスリンの作用が不足すると、血糖値が上がります。これが糖尿病です。

血糖値が高いとどうなるのでしょうか？ブドウ糖をエネルギーとして利用できなくなるため、体重が減ったり、尿が増えて喉が渇くようになります。一方で、健診で血糖が高いと言われても症状がない方も多いと思いますが、それが糖尿病の怖いところです。血糖値が高い状態が続くと、知らず知らずのうちに血管を傷めてしまいます。太い血管を傷めれば、脳梗塞や心筋梗塞・狭心症の原因となり、細い血管を傷めれば、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症の原因となります。また、がんや認知症のリスクも上昇するとされます。現在、糖尿病性腎症は透析導入原因の第1位、糖尿病性網膜症は失明原因の2位になっており、糖尿病の予防・早期発見・治療が重要です。

糖尿病の原因はさまざま、遺伝の要素や生活習慣が複雑に絡み合って発症します。糖尿病の予防には規則正しい食生活や定期的な運動が大切です。進行するまで症状が出ることはないで、早期発見には健診などでの採血が必要になります。当診療所でも検査を受け付けていますので、お気軽に担当医にご相談ください。