

ちとせの介護医療連携の会

介護、医療の現場から シニアライフサポート



社会福祉法人千歳市社会福祉協議会 千歳市介護予防センター
センター長 山北武

痛みやしびれなど、急激な体や心の変化や症状があったときには、専門医に受診する方が多いのではないのでしょうか。しかし、筋力や認知機能(脳の働き)の低下などで起こる症状については、受診するべきか、どうか判断に悩むこともあるかと思えます。

今回は、筋力や認知機能について、受診を検討すべき状態かどうかをチェックする方法を紹介していきたいと思えます。

- 胸のあたりで腕を組んで、食卓テーブルの椅子(高さ約40cm)に座っている状態から片足を浮かせて立てるかどうか
→立てない場合は、下半身の筋力低下がある可能性があります。積極的に運動を取り入れましょう。
- 胸のあたりで腕を組んで、玄関の段差など(高さ約30cm)から両足で立ち上がることができるかどうか
→立てない場合は、筋力低下だけでなく骨や関節にトラブルが起きやすい状態の可能性があります。整形外科の受診を検討しましょう。

第88回

受診するべきかどうか、 どう判断していますか？

- もの忘れの自覚はあるが、他人事のように感じる
- 新しい家電の使い方を覚えるのに時間がかかる
- 約束を忘れてしまうことが増えた
- 賞味期限切れの食べ物が増えた

認知機能の低下が気になり、生活に影響が出ていると感じたら、物忘れ外来の受診を検討しましょう。

上記のような症状の予防・改善の大切なポイントは「栄養・口の健康」などの全身の健康管理、「運動」、「社会参加」の3つの柱です！いつまでも健康で住み慣れた街での生活を続けるためにも、自身の生活習慣を振り返り、対策を考えたり、必要に応じて専門家に相談したりしましょう。

千歳市介護予防センターでは、今回紹介した内容を含めた介護予防の測定・相談を4月から開始します。平日の日中に予約制で受け付けますので、お気軽にお問い合わせください。(電話：23-0012、FAX：23-0022)

音楽×ピクニック「ソラオン」今年は空のまち千歳で初開催



SORAON

2025 6.21 (学)日本航空学園新千歳空港キャンパス特設会場
〒066-0051 北海道千歳市泉沢1007-95

来年は空港開港100年!

初心者も楽しめる音楽フェスが千歳市へ!
グルメ片手にピクニックシートや椅子を持ち込んでゆったり聴くもよし、スタンディングエリアで踊るもよし。今年は大学生以下まで入場無料! 託児スペースも完備。

Artist

- ORANGE RANGE
- Def Tech
- 氣志團
- LOVE PSYCHEDELICO
- 梅田サイファー
- 米良美一 / 井上あずみ
- and more...

PRESENT

読者プレゼント



応募締切 3月26日(水)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

5名様

音楽フェス×ピクニック SORAON2025 ~空飛ぶ愛と、音楽と。~ 5名様に無料招待券をプレゼント!!

info

- とき / 2025年6月21日(土) 9:00 ~ 20:30(予定)
- 会場 / (学)日本航空学園新千歳空港キャンパス特設会場 (千歳市泉沢1007-95)
- チケット / 一般6,700円、ペア割入場券(大人2枚)11,000円、大学生以下無料、千歳市民専用入場券3,000円、駐車場券A駐車場券4,700円、その他、各種チケット販売中!
- 公式Instagram / @soraon.fes
- 主催 / SORAON実行委員会、千歳商工会議所青年部
企画 / 株式会社挑戦舎
後援 / 千歳市、千歳市空港開港100年記念事業実行委員会



応募方法

- ①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨今後、千歳でイベントを開催してほしいアーティスト
- 以上すべてをご記入の上、[SORAON2025企画応募]と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。

宛先

【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号
(株)メディアコム「ちゃんと」編集部
【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

WEB応募
フォーム



※ご応募にあたりご提供いただいた個人情報につきましては、プレゼント発送のために使用します。抽選・当選者決・商品発送後は当社の責任において情報を適切に破棄・消去いたします。

ボールプールをわくわくした目で かん見する子供! パパの手をぎゅっと 引っ張って「一緒にあそぼ!」 子供はすぐ大きくなる、

あと何回こんな無邪気な時間が 過ぎせるかな...

温泉エンタメ!

PRESENT

読者プレゼント



応募締切 3月26日(水)必着

※当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます

ペア
4組
8名様

くりやま温泉ホテルパラダイスヒルズ 日帰り入浴ペア招待券

当ホテルの温泉は、ナトリウム-塩化物泉で、保湿・保温効果がバツグン! 湯冷めしにくく、身体がずっとポカポカに。お肌もツルツルになることから「美肌の湯」としても評判です。日ごろの疲れをゆっくり癒してください。※ご利用の有効期限は4月末日まで

提供 / くりやま温泉ホテルパラダイスヒルズ

info

- ところ / 夕張郡栗山町湯地91番地(国道234号沿い) ●入館時間 / 6時~24時(最終入館23時) ●入浴料金 / 大人700円、小人400円(プラス400円で館内着・タオルセット付) ●問合せ・電話 / 0123-72-1123



写真提供 / くりやま温泉ホテルパラダイスヒルズ

応募方法

- ①郵便番号・住所 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤職業 ⑥電話番号 ⑦今週のちゃんとで面白かったコーナー ⑧面白くなかったと感じたコーナー(理由を含めて) ⑨おススメの温泉地・入浴法などを教えてください。以上すべてをご記入の上、[くりやま温泉ホテルパラダイスヒルズ]と明記し、WEB応募フォームまたはハガキ・FAX・Eメールでお送りください。

宛先

【住所】〒066-0073 千歳市北斗4丁目13番20号
(株)メディアコム「ちゃんと」編集部
【FAX】0123-27-4911 【Eメール】present@chanto.biz

WEB
応募
フォーム



お問合せ・ご予約は 0123-72-1123

Hotel Paradise Hills

くりやま温泉ホテルパラダイスヒルズ 夕張郡栗山町湯地91番地