

# 羽幌町はいかい高齢者等SOSネットワーク事業

～地域で支え合い安心して暮らせる町づくりを目指して～

「認知症」の症状の一つに今が「いつ」で自分が「どこ」にいるのか、目の前の人「だれ」なのかわからなくなることがあります。高齢の方にとっての長時間の「はいかい」は事故など生命にも関わり、家族にとっては大変心配な問題です。



もし「はいかい」などで行方不明になったら？

## SOSネットワーク事業を活用ください

役場健康支援課・地域包括支援センターを中心に、医療、交通、社会福祉関係の機関や経済団体など地域全体が連携して情報を共有し、できるだけ早期に発見、安全の確保（保護）をすることが目的の事業です。



どこに連絡すればいいの？

## まずは警察署へ相談してください

時間が経過すると捜索が難しくなってきます。まずは相談してください。

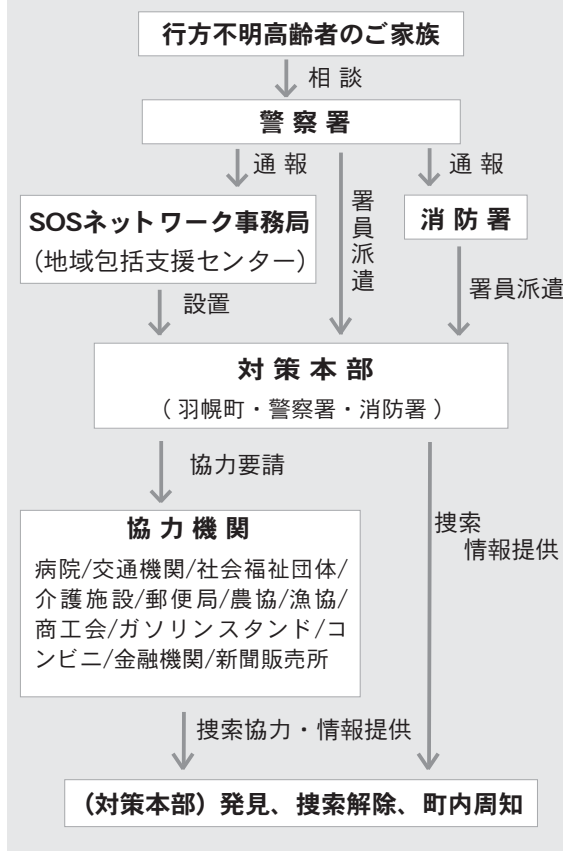
■ 羽幌警察署 62-1110

## 事前登録制度をご利用ください

「はいかい」など心配のある方は事前に町に登録しておくことができます。

ご希望の方は地域包括支援センター（すこやか健康センター内）にご相談下さい。

## 行方不明の際のネットワークの流れ



# 自宅でできる♪ おすすめ筋トレメニュー

## ◆ふくらはぎの筋トレ

ふくらはぎは『第二の心臓』と言われる重要な筋肉です。きたえて血流を良くしましょう。

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く足を開いてまっすぐ立つ
- ② 体が高くなるように、かかとを上げ下げする

### 【ポイント】

ふくらはぎ・お尻を強化  
(かかとを離さずつま先立ちになりお尻も意識)

- ・1セット10回 回数は目安です。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- ・4秒かけてゆっくり上げて、4秒かけてゆっくり戻しましょう。



☞お問い合わせ先 すこやか健康センター(羽幌町地域包括支援センター) ☎ 62-6021