

今月の担当  
竹岡 ひろみ  
保健師

新年度になり一カ月が過ぎました。新しい環境、新しい生活にも慣れ、「さあ、これから」と考えている方も多いでしょう。

反面「五月病」という言葉もあるとおり、疲れの出やすい時期でもあります。心と身体を、しっかりと休ませてあげることが大切です。

### 介護予防とは

「介護予防」とは、近年、使われ始めた新しい用語です。年をとって身体が虚弱になってきても、少しでも心身の機能低下を防ぎながら自立した生活をする。「自身の健康

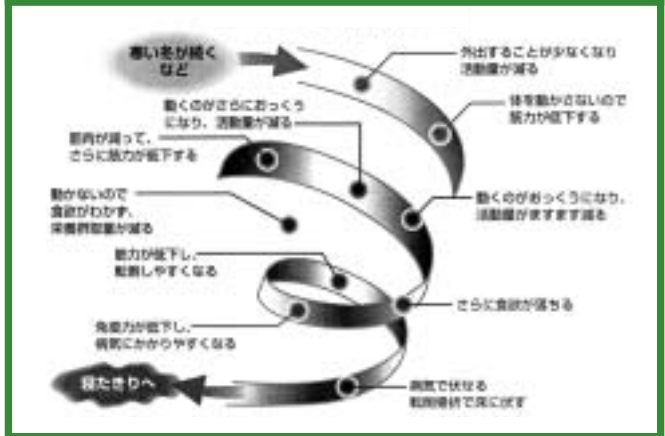
に配慮しながら、運動や趣味活動や人との交流など生きがいを持った生活を続けることを目指すものです。その裏には、なるべく介護保険を使わないですむ方を増やそうという狙いもあるようです。

### 介護予防への取り組み

新聞紙上にも老化防止について特集され、大人のためのゲームや、塗り絵、声に出して読む本など様々なアイテムが人気商品となっています。年齢にかかわらず、少しでも若い「脳力」を保ちたいのは、みんなが望むことでしょう。

ところが、高齢になるとちよつとしたきつかけで体力や脳力が衰え、心身ともに衰弱し老化を早めてしまう危険性が高くなります。「介護予防」

### 衰弱の悪循環の例



### 65歳以上のかたへ

基本検診を受けられる65歳以上の方全員に、問診表と一緒に「基本チェックリスト」をお送りいたしますので、自分の状況を振りかえり、記載して検診当日にお持ち

へ。このチェックリストを活用して、現在の状態と必要な活動について考えていくこととなります。

今年度の厚生連ドックは5月25日、6月1・2日、町の基本健診は7月24・25日にがん検診と同日実施いたします。町の基本健診は、6月中旬頃から回覧にて詳細をお知らせし、申し込みを受け付ける予定です。

65歳をすぎてもまだまだ若いと考えていらつしやる方も、もう年だから健診を受けなくてもいいと思つていらつしやる方も含め、多くの65歳以上の方に基本健診を受診していただきますようしくお願いいたします。

### お知らせ

平成18年度に向けて、保健センター内でも異動がありました。

今までの担当部署を離れ、新たな活動へ取り組むこととなります。今後ともよろしく願いたします。

- 在宅介護支援センター 所長 細野 恵里子
- 在宅介護支援事業所 所長 山本 恵美
- 居宅介護支援事業所 介護支援専門員 (ケアマネージャー) 竹岡 ひろみ
- 保健センター 保健指導担当 竹岡 ひろみ