



今月の担当
細野 恵里子
保健師

平成17年も最後の月を迎えました。この時期は何かと生活が乱れやすいものです。加えて風邪やインフルエンザが心配な季節に突入します。いつも以上にお身体を大切に、元気に新しい年を迎えたいですね。

第6回 町民健康のつどい開催について

保健推進委員による『町民健康のつどい』は今年度で6回目になりました。今回は地域単位で介護予防に繋がる集会を開催していくこととしました。(11月8日現在の実施予定は表1のとおり)この広報が皆さんの

所に届く頃には、すでにいくつかの地区で集会を終えていることと思います。参加された方はどのように感じたでしょうか？

教室では、高齢者が転びにくい身体になるための学習や個別相談を専門の講師にしていたと思います。加齢によって身体の動きが悪くなるのは、動かなければならない理由が減り、(役割の消失)動かないために体力・筋力・意欲が落ち、さらに動けなくなるといふ悪循環が背景にあるようです。温かい地域の集会の場合、出かけようという気持ちにつながり、様々な刺激を受け、さらに元気になるといふ好循環に少しでも繋がればと、各推進委員がそれぞれ地域の特性を考えて集会の場を用意しました。年1回の集まり

りで全てがうまくいくものではありませんが、この場で得た知識を他の集会の機会にも行っていきつかけづくりになることを願っています。自分の事をいつまでも自分でできるということは、その逆を考えると大きな財産であると思います。今年度は町内の半分くらいの町内会で開催できればと予定していたのです

元気で長生きのために老年症候群を予防する

が、22町内会中14町内会ですでに実施を計画しています。今年度難しい町内会も18年度実施に向け他の町内会が実施する所を見学するなど開催に向け準備を行っています。勿論、保健推進委員だけで行うのはとても大変な事です。地域の皆さんの温かい支援を心からお願致します。

世界第1位の長寿国日本ですが、介護を必要とする方も増加しています。平成13年の国民生活基礎調査によれば(グラフ1) 65歳以上の高齢者が要介護状態となる原因は、脳血管疾患(27.7%)続いて高齢による衰弱(16.1%) 転倒・骨折(11.8%)認知症(10.7%)関節疾患(10.4%)などです。これまでは、高齢による衰弱・転倒など明確な病気ではないもの

の、加齢に伴う生活機能の低下(老年症候群)はどうしようもないものという考えが主でした。しかし、アメリカのナーシングホームに居住するほどの虚弱な高齢者に筋力向上のための取り組みを行ったところ、みごとに改善したとの報告がさる一九九〇年代以降、同様の事が日本も含め多くの国でも実証されるようになりました。

表1 第6回 町民健康のつどい 実施予定(11月25日現在)

	実施日	時間	対象町内会	開催場所
平成17年	11月30日(水)	午後13:30~	第1・双葉・つばめ町内会	双葉町内会館
	12月1日(木)	午前10:00~	問寒別1~3、問寒別東・新問寒別・中間寒・上問寒	問寒別公民館
	12月2日(金)	午前10:00~	さくら町内会	さくら町内会館
平成18年	1月21日(土)	午後	未定	
	2月6日(月)	午後13:30~	上幌延	上幌延生活改善センター
	7日(火)	午後13:30~	第7・第9	保健センター
	8日(水)	午前	未定	

共通実施内容：『転倒予防』についての講義・実技・個別相談
講師：地域り八実践プロジェクトらいいふ 作業療法士 竹田 義教 氏