



今月の担当
細野 恵里子
保健師

つかの間の暑い夏も過ぎて、季節は秋へと移ります。心も身体も充実した実りのある季節にしたいものですね。

平成17年度保健推進委員活動の紹介

保健推進委員は今年度も約半分の方が交代になり、現在表1の方が活動をしています。全保健推進委員で組織する保健推進委員協議会のメイン事業として、平成12年度から『町民健康のつどい』を開催しています。これは、「保健推進委員って何をする人なのかわからない。」という住民の皆さんからの声も多く聞か

れていたため、その存在を少しでも知ってもらうことを第一に行ってきたイベントです。ここ数年は小さいお子さんから高齢の方までが楽しく身体を動かす習慣を持つていただこうと『さわやかな健康ファミリーを目ざして』をテーマに健康体操を学ぶ機会を設けてきました。参加された方のアンケートには「良かった。」「毎月行つて欲しい。」など好意的な意見が多く寄せられてもいました。しかし、皆さんご存知のように本町においても財政事情が悪化しており、保健推進委員の活動として町民の皆さんの生活の質が向上するためにもっと具体的な事を手がけていかなければならない時期に来ているのではないか?という事が話し合われました。これま

で委員研修の中で介護保険制度についても学習してきたところ、幌延は介護保険料が高いし(資料1参照)、地域から推薦されて任命された保健推進委員だからこそ地域単位で介護予防に繋がる集会を開催し、いくらかでも保険料を下げる事ができないだろうかという考えに至りました。現在は、介護保険制度やどうして介護が必要な状態となるのか、さらにそれを防ぐ方法についての研修を行っているところです。そして、学習した事を基に11月から、数箇所地域の教室を行う予定です。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く予定です。高齢者の方だけではなく、自分の将来や家族のためにその学習をし

たいと考える方にも是非ご参加いただきたいと思えます。そうした知識を持つ方が地域に一人でも多く増えることが安心して住める街づくりにつながっていくのではないかと考えています。勿論、すぐに効果の出るものはありませんが、住民の皆さんからもご意見をいただきながら今回の新たな取り組みを少しずつ良いものにしていければと思っています。

らくらく介護セミナーの開催について

保健推進委員協議会では、介護が必要な状態にならないための取り組みを行うこととしました。しかし、多くの方に寝たきり期間があり、統計上は平均約3年だそうです。介護を受ける側も、する側もちょっとした介護の

コツを覚えておくことで、その3年間は大きく違っていくでしょう。10月3日(月)13時30分から、保健センターにおいて札幌の「地域リハ実践プロジェクトらいふ」の作業療法士を講師にらくらく介護セミナーを開催します。今回は『要介護者の理解と介助』をテーマに、高齢者疑似体験セットを使って

①高齢者の心身の変化を知る

②床からの起き上がり支援とベットから車椅子への移し方

の2点についての学習を行います。介護方法を身につけたい方や、高齢者への関わり方を学習してみたい方、過去にも学習したが、再度復習していただきたい方など多くの方の参加をお待ちしております。(回覧でもご案内いたします。)