



健康せきかわ21

いきいきライフ

高齢者元気ハツラツ事業

「地域ファンルーム」事業で

足腰丈夫に元気で暮らす！

健康寿命と平均寿命

健康寿命とは「介護を受けたり、病気で寝たきりにならずに自立して健康に生活できる」年齢(期間)のことです。厚生労働省は6月1日、2010年の健康寿命について、男性が70・42歳、女性は73・62歳と発表しました。これに対し、同年の平均寿命は男性が79・55歳、女性が86・3歳ということも発表しました。

つまり、健康寿命と平均寿命の差の期間だけ(男性は9年余り、女性は約13年間)私たちは何かしらの病気や障がいを抱えて、生活しなければならぬということなのです。自分らしく、生きがいを持って生活していくためにも健康寿命を平均寿命に近づける必要があるのです。

「ファンルーム」事業を地域に広げたい！

村では、足腰が弱って外出が困難になってきた、人と会ったり話したりするのが億劫、軽い物忘れのために不安があるなどの高齢者を対象に、むつみ荘で週1回、運動やレクリエーション、買い物、遠出などを仲間と一緒に体験する「ファンルーム」事業を実施しています。年をとっても自分らしく生きがいある生活で要介護状態になる事を予防することが目的です。

「畑で作った野菜を美味しくいと食べてもらうのが生きがい」「自分を大切にしてくれる孫のために食事作りを続けたい」「日頃は家で連れ合いを介護している。元気で介護を続けたい」「一人暮らしでも自分の家でいつまでも楽しく暮らしたい」など、ひとり

ひとりが自分の希望や願いのために頑張っています。より多くの高齢者の健康や生活機能の維持、改善を図ろうと地域の「ファンルーム」を今年度からスタートさせました。自分の暮らしのより近い場所で顔見知りの仲間と一

ひとりが自分の希望や願いのために頑張っています。より多くの高齢者の健康や生活機能の維持、改善を図ろうと地域の「ファンルーム」を今年度からスタートさせました。自分の暮らしのより近い場所で顔見知りの仲間と一

むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

6月22日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ピッカピッカ賞」が贈られました。(順不同・敬称略)

中束 ひとと 仁人(蕨野)	平田 ゆな 結菜(大島)
近 れな 恋那(大島)	佐藤 めい 萌生(安角)
伊藤 あゆ 愛友(上関)	佐藤 もえか 萌加(安角)



緒に楽しく健康づくりに取り組む人が増えることを願って。

関川村包括支援センター通信 38

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-11473

「村の認知症対策」

85歳以上の4人に1人の割合で認知症状（認知症と診断されていない場合を含む）があるとされています。

認知症の約60%は、アルツハイマー病で、脳のなかに異常なタンパクが増えることで発症する病気です。高齢になると、この異常なタンパクが増えてくるのがわかっています。

高齢化率の高い関川村でも認知症の方は増えていて、介護サービスを使う理由の第1位が認知症によるものです。

村の認知症対策の主なものを紹介します！

認知症サポーター養成講座
講師役のキャラバンメイト
が集落、会社、学校などへ出ていて認知症の理解やサポーターとしてできることなどを啓発普及しています。

民生委員の見守り訪問事業
認知症等で特に見守りが必要な高齢者宅を民生委員が訪

問し、日常の見守りを行います。また、訪問後に記入する報告書を関係機関で共有しています。

認知症療養相談会

年2回、認知症疾患医療センター（黒川病院）の医師、臨床心理士が来所し、診察や介護方法などの助言をしてもらいます。受診が困難な方で自宅での介護に困っている方が対象です。

認知症の方を介護する家族の集い

自宅で認知症の方を介護している家族を対象に、お互いの悩みや困りごとを相談し合ったり、意見交換などを行ったりしています。

介護予防事業

軽度認知症の方を対象に、脳トレーニングなどのプログラムを取り入れた通所サービを実施しています。



健康講座

糖尿病と動脈硬化の話

新潟県立坂町病院 内科 五十嵐 仁

糖尿病は今も変わらぬ生活習慣病の代表選手の一つです。患者数が増えてきている、合併症が危ない、など病気は広く知られるようになってきました。残念ながら今なお患者数はのび続けています。

糖尿病の厄介なところは、自覚症状が出にくいということとです。かなり高い血糖値になれば、口が渇く、たくさん水を飲む、たくさんおしっこに行くなどの症状が現れます。

が、実際にはこのような症状を自覚して医療機関を訪れる方は少数派です。受診される多くの方は、健診でひっかかった、他の病気で診療所を受診したら糖尿病が見つかったなど、症状のない段階で見られます。

糖尿病は症状がないからといって病状が軽い訳ではありません。最近、糖尿病の初

期の段階やさらに耐糖能異常と言われる糖尿病になる前の段階が、もつとも動脈硬化の進みやすい時期であることが分かっています。動脈硬化が原因の病気と言えば、脳卒中、心臓病ですね。一度発症すれば命に関わる病気です。

助かったとしても後遺症を残すことがあります。また再発しやすいことでも知られています。

ただ動脈硬化を起こす血管は体の中でも太い血管に属するため、よほど病状が進まないと最初の症状が出てきません。動脈硬化が完成して、病気を発症するまでには時間がかかるのです。だからこそ、日頃から健康に気遣ったりきちんと治療を受けることが大事なのです。いまず、今日からでも動脈硬化対策を始めましょう。

糖尿病を始めとする生活習慣病にならないように、悪くしないように気をつけるためには何をしたらいいか。これはかなり知られてきていると思います。腹八分目の食事、一口30回かむ、毎日少しづつ体を動かす、タバコをやめる、塩分を減らすなど。健康なうちから気をつければ、生活の制限は少なく、医療費は少なく、心身の状態は安定し、生きる喜びを長く感じられることでしょう。

しかし既に病気を持っているとするならば、医師の診察を受けずに、薬の力を借りずに健康を維持することは難しいのが実情です。ためらわずに適切な治療を受けて下さい。最近の糖尿病治療の進歩は目覚ましく、様々な薬が登場してきました。皆さんのライフスタイルにあった治療を提供できるようになってきました。糖尿病や動脈硬化は症状を出させてはいけません。症状のない今だからこそ、治療を続け人生を楽しみましょう。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62 3111