



新潟県 健康づくり
キャラクター トビー

村では健康づくりのため、運動習慣の定着やウォーキング、ラジオ体操を推進しています。ウォーキングはメンタルヘルスにも有効な有酸素運動です。ぜひ時間をみつけて、1日の歩数を増やしましょう。

健康せきかわ21 いきいきライフ

1日の歩数を増やしましょう！～生活の中で、意識して増やそう！～

■空き時間に・ついでに・ちょっと・歩いて、歩数を増やそう！

「ついでに」「ちょこっと」「ながら」歩きなど、数分の空き時間を見つけて、ぜひ歩きましょう。
2分+3分+5分=合計10分=約1000歩となります。

■村の「新潟県 健康ウォーキングロード」を楽しんで歩こう！

村では、2つのロードがあります。コースからの風景を楽しみながら、ぜひ歩いてください。

歩いて健康！大したもん蛇コース(5km)



■あなたの身近で歩きやすい道・自宅廊下・ふれあいど～む等を活用し、歩きましょう！

近所、田畑の周り、土手等、身近に歩けるマイコースを見つけてみましょう。
屋内マイコースを設けるのもよいですね。(自宅の廊下、ふれあいど～む等)

■「歩く！健康教室」で定期的に歩きませんか！

11月13日～3月5日の間、各月曜日にど～むでウォーキング教室を行います。
ぜひご参加ください(全15回予定)。 ※後日、広報等でお知らせします。



定期予防接種は、対象時期に接種してください。 ～ 受け忘れに注意してください ～

「日本脳炎」は、受け忘れが多い定期接種です。特に「特例措置」の対象者は、ご注意ください。
母子健康手帳等で接種歴を確認してください。

■特例措置の対象者…平成19年4月1日生まれまでの20歳未満の人で、
第1期、第2期を完了していない人。

※第2期は、高校3年生(該当年齢)に個別通知しています。

問い合わせの際は、母子健康手帳等を用意ください。

住民福祉課 健康介護班(保健師) ☎(0254) 64-1472



関川村包括支援センター通信 69

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

民生委員・児童委員との連携

民生委員・児童委員は、「住民の立場に立った支援者」として、支援を必要とする地域住民が、できる限り地域で自立した生活を営むことができるよう、地域社会全体で支えていく「地域福祉の推進」の主要な担い手です。

民生委員制度の始まりは、大正6年に岡山県で創設された在世顧問制度とされ、社会の状況やニーズに沿った制度改正を繰り返し、今年制度創生100年を迎えました。

関川村には、22人の民生委員・児童委員（20人の民生委員、2人の主任児童委員）が各地域に配置されています。最近では、孤立や孤独、児童・高齢者・障がい者に対する虐待、悪徳商法被害、災害対応、生活困窮など、地域住民の課題やニーズが多様化、複雑化しています。それらに対して、住民の身近で相談に応じたり見守り活動などを行うとともに、地域包括支援センターを含めた専門機関へつなぐ役割を果たしています。地域包括支援センターでは、住民の身近で活動している民生委員・児童委員を地域包括支援センター相談協力員として委嘱し、高齢者の困りごと、介護の相談、権利擁護などに対して、早期発見や早期対応ができるように協力、連携しています。

民生委員・児童委員の活動は、「誰もが笑顔で、安全に、安心して暮らせる社会づくり」です。困りごとや心配ごとは、みなさんの身近にいる民生委員・児童委員にご相談ください。秘密は固く守られます。

■民生委員・児童委員の担当
住民福祉課福祉保険班

健康講座

150

地元で最期まで暮らすために

新潟県立坂町病院 院長 鈴木 薫

慣れ親しんだ地元でできるだけ長く元気で暮らすことが理想です。しかし、高齢化が進み、高齢者の1人暮らしや高齢者だけの世帯が増えていきます。これらの方々が、いつまでも元気に地元で暮らすために大事なことは「生活支援」と「寝たきりや認知症予防の支援」です。各地域で状況が違いため、地元の人間と役場などの行政が地域の状況に合わせて具体的な方法で行うことが大事です。

「生活支援」は毎日生活して行くのに必要なことを手伝えることです。生活して行くためには買い物が必要です。食料は勿論、それ以外にも色々な日常品も買わなければなりません。買い物をするにはお店に行く必要があります。買った物を家まで持って帰らなければなりません。車を運転する中高年の人には当たり前

すぎて意識もしないことです。が、車を運転できなかったり、足が悪かったり腕力が落ちた人には大変な問題です。また家の前に雪が積もっていたりすると外にも出れませんし、転びやすくなるもあります。家から除雪された道路までの雪除けが大事になります。「生活支援」は毎日の生活で行っていることを一つ一つ細かく分けて、できないことを手伝えることです。できないことは人により違いますので、一人一人に合わせた方法を提供することが大事です。

生活するのに大事なことは寝たきり予防と認知症予防です。人と話をする機会が少ない人は認知症に成り易いと言われています。またうつ状態にも成り易い様です。そのため、人と接して話をするサロンの様な場があることが大事です。いつも話をしていれば認知症などの異常も早く見つけることも出来ます。

寝たきり予防には足腰を鍛える運動が有効です。また軽く汗をかく程度の運動は、認知症予防にも効果があると言われています。

認知症や寝たきり予防には、何時でも行けて話ができる場があること、そこで週1回など定期的に体操教室などで運動が行われることです。運動は高齢者向けの体操などを勉強した人間が指導することが大事です。

この場合も行き帰りの手段の提供、行きたがらない人間を連れて行くことなどが重要です。

これらのことを行うには場所と予算が必要です。そのため、地元の人間と行政が一緒に考えて実行することが大事です。独自のサービスを行っている自治体も多くある様です。

地元のことは地元しかわからないのですから、自分たちで考えて行うことが大事です。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62-3111