

集う・支える

愛南町では、子どもから高齢者まで、すべての町民の皆様健康づくりを支援する環境づくりを進めるため「町健康増進計画」を策定し、各種事業に取り組んでいます。今月号では、高齢者にフットを当て、健康な体と心でいきいきと過ごすためのサポート体制について「集う・支える」というテーマで、行政・家庭・地域、それぞれの取り組みをご紹介します。

集う いつまでも元気でいるために

○「介護予防」とは

一言でいうと「介護が必要な状態にならないよう予防する」といえます。

また、いきいきと自分らしい生活ができるよう、一人ひとりが正しい生活習慣を身につけることもいえます。

介護が必要になる原因として、転倒、骨折、高齢による衰弱、脳血管疾患、認知症などがありますが、その原因を知ってそれを取り除くことが大切です。

もしも、介護が必要な状態になったとしても、それ以上、悪くならないよう生活を工夫していくことも介護予防のひとつです。

そのため、高齢者支援課地域包括支援センターでは、病気を防ぐだけでなく、いつまでも元気な体と心が持てるよう「体のバランスの低下など、老化のサインを見逃さず、早めに対処すること」に主眼を置いた取組みとして、高齢者通所事業「ごきげんくらぶ」を実施しています。

○「ごきげんくらぶ」の取組み

介護予防に特に積極的に取組んでほしい「特定高齢者」（基本健診と同時に実施している生活機能評価の結果をもとに決定）の方だけではなく、一般の高齢者の方も対象に、今年度は4月～8月に緑地区と福浦地区で、8月～2月まで正木地区と菊川地区で、約10回コースの予定で実施しています。

介護予防の大事な柱となるのは、運動機能向上・□の中からの健康づくり・栄養改善の3つです。運動機能向上には理学療法士や運動指導士、□の中からの健康づくりには歯科医師や歯科衛生士、栄養改善には管理栄養士がスタッフとして入り、専門職によるサポートのもと「□からつくる健康づくり・運動や調理実習・運動機能測定」など、楽しく実施しています。



体力測定

「転ばない体作り」をめざし、教室コースの最初と最後に自分自身の体力を正しく知るために体力測定をしています。「普段から歩いているから」とか「仕事をしているから」と、ある程度動いているといわれる方がいますが、ご自分の正しい体力を知っている方は意外に少ないようです。今の正しい体力を知ること、注意すること、どうすれば改善できるのか、そのための正しい運動方法が分かります。



運動実習

運動実習では、ストレッチ運動を主とした動きを取り入れて、自分の体調にあつた運動を実践しています。時にはストレッチポールやバランスボールを用いながら、楽しく体を動かします。



口の中からの健康づくり

いくつになっても元気であるためには、口の中からの健康づくりもとても大切です。美味しい食事をよく噛んで食べるためには、歯や口の中のお手入れが重要です。「ごきげんくらぶ」では、正しい歯磨きや舌磨き、口の中や入れ歯の手入れの仕方を学び、自分の歯であっても、入れ歯であっても口の中の良い状態を保つよう学びます。また、食事の前に唾液の分泌を良くして消化を助けるよう「唾液腺マッサージ」を行ったり、口の周りの筋肉の運動をしっかりできるよう「健口体操」を行ったりしています。



栄養についての学習・調理実習

高齢になってくるとあつさりした食事を好んだり、食事量が減ってきたりする人もいます。普段の食事を振り返ってみて、バランスの良い食事を心掛けるために学習したり、調理実習を行っています。「動くのがおっくう」になったり、ころんだりして骨折しやすくなったり、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなる」といった低栄養の状態にならないよう学んでいます。



〇めざすべき介護予防は

本事業は、高齢者の方を対象にしていますが、本当の介護予防は、高齢になつたから始める、65歳になつたから始める、というものではありません。また、行政だけでできるものでもありません。やはり、一人ひとりが、若いうちから「何十年か先に高齢者となつた自分」を思い浮かべて、今から何ができるかを考えて実践してほしいと思います。そして、年齢に関係なく元気でいきいきと過ごすために、今のうちから、寝たきりにならないための生活習慣、体づくりをぜひ心掛けてほしいと考えています。町としても、皆様の健康づくりのサポート体制の強化に努めていきますので、積極的にご参加くださいますようお願いいたします。



お知らせ

「であい ふれあい 愛南フェスタ2007」開催

日時 10月13日(土) 午前10時～午後3時30分

場所 御荘文化センター

すべての人権問題の解消、こころの健康についての学習、障害者と健常者のふれあいと交流を目的に『であい ふれあい 愛南フェスタ2007「共に生きる街へ」』を開催します。当日は「クレア&香」コンサート、人権啓発映像の上映(アニメ)、ウォークバルーン、バザー、フリーマーケットなど、多彩な催しが行われます。また「こころの健康大学」として、石井めぐみ(俳優)さんの「やさしい街 やさしい人」という講演会も実施しますので、多くの方にご参加いただきますようお知らせします。

詳しくは、保健福祉課(TEL72-1212)へ問い合わせください。



9/10 スッキリと
いい気分!

南宇和理美容美容組合（代表、吉村則男さん）有志の皆さんが、町内6施設の老人福祉施設で入所者へのカットボランティアを行いました。

【参加された方々、敬称略】

山本安宅、山中知雄、辰巳正雄、円城寺正敏、本多計章、高橋祐樹、谷岡久子、藪下勝美、宇都宮睦子、宇都宮典子、猪野房子、宇都宮悦、山本一成、菊池高幸、久徳明美、久徳耕一、瀧口賢一、本多ゆり子、鎌田順子、船平丘子、中尾和美、鼻崎律子、橋本スズ子、立花昌実、山崎千秋、谷口弘子、吉村則男、幸田達人、松本久也、近平敦、山口宗宏、山口ふさ美、山本淳子、平田真衣子、二宮千香、末弘信乃、福留浩子、河人総子



山口ふさ美さん
(御荘平城)

今回のカットボランティアに参加されていたサン美容室にお勤めの山口さんに、活動への思いを伺いました。
山口さんはカットボランティアに参加されて4回目くらいだそうです。「入所者の方と子どもさんや家族の話をしたり、カットしている時など気持ちよさそうなお顔をされると、参加してよかったなあと、私たちも入所者とのふれあいの中で元気をもらっている。また、昔に比べれば、施設も充実して、入所される方にとっては過ごしやすい環境になってきたと思う。これからも、自分たちの持っている技術を活かして、人に喜ばれるような活動をしていきたい」と話されていました。

9/11 ご長寿、おめでと
うございます

高齢者支援課では、町内に在住する満100歳以上の高齢者23名に、長寿をお祝いの記念品を贈呈しました。
現在、本町の最高齢者は、自在園に入所されている鈴木スガノさん（106歳）と柏寿園に入所されている清家カズ工さん（106歳）です。



宮田京子さん
(城辺甲)

ご自宅で宮田美佐さんのお世話をされている京子さんにお話を伺いました。宮田さんは「食事などは福祉サービスを利用している。おばあちゃんも、自宅で介護されることを一番嬉しく思ってくれていると思う。受け答えもしつかりしているし、体も特に悪い所がないので安心して」と笑顔で話していました。

取材中、美佐さんに話しかけると「ありがとございます」と、にっこりとハッキリした口調で答えられるおばあちゃんの笑顔を見て、思わず私も笑顔で「いつまでも元気だね」と言葉を返させていただきました。誰しも等しく「老い」を迎えますが、家族や地域に支えられて迎えることができればいいなという思いを強くしました。

(文 宮本正行 編集委員)

