



私の場合

みんなと、週1回運動をしています。

まつしま ひさみ
松島 久美さん (穂高有明)

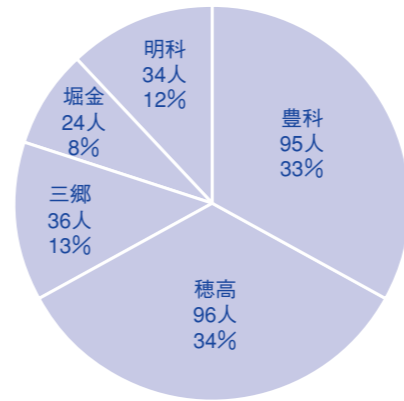
5月から公民館で行われている「お元氣会」へ参加しています。誰でもできる簡単な運動やレクリエーションが週に一度、1時間ほど行われており、無理なく参加しています。

この3カ月は皆勤しました。みんなで楽しくやれるのが良いところだと思います。始めてから腰の痛みがだいぶ和らいできました。ひざが痛くて正座ができなかったのに、できるようになった人もいます。これから寒くなりますが、家ではなかなかできないことなので、続けたいと思います。

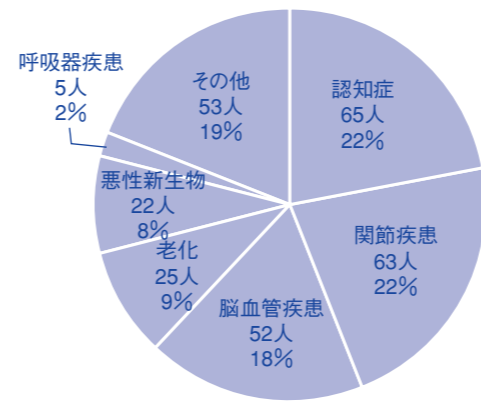
生活習慣病予防と両輪
高齢者の健康づくりには、介護予防と生活習慣病予防の両方が欠かせません。まずは脳血管疾患などの「生活習慣病予防」が重要なポイントになります(すでに治療や指導が必要な人は医師等の指示に従ってください)。
加えて、「介護予防」に取り組みしましょう。例えば「物をかむ力を維持したり、義歯のチェックをしたりして口の健康を保つ」、「食べ物を好き嫌いなくバランスよく食べ、体力を保つ」、「おいしく食べることができるよう1日1回は近所へ散歩に出掛ける」、「物忘れ防止のために週2回は自分で買い物に出掛ける」などです。

地域活動もおすすめ
高齢になるにつれ、体力や健康状態の個人差が大きくなります。人と比べず、できることから始めてみましょう。
平成18年度の基本健康調査の中で、65歳以上の皆さんには「健康のおたずね」など含めた「生活機能評価」を実施しました。
この結果「介護予防が必要」とされた人には、市地域包括支援センターなどの保健師が個別にお伺いします。現在は、積極的な介護予防が必要ないとされた人は、地域で実施しているさまざまな活動への参加をおすすめします。いずれも支所健康福祉課や市地域包括支援センターへご相談ください。

グラフ1 市の介護保険新規申請者数 (平成18年4~8月)



グラフ2 介護保険新規申請者の主な原因疾患 (平成18年4~8月)



介護予防という視点
人と比べず、できることから
生活機能低下を防ぐ
介護保険を利用する人は、年々増加しています。安曇野市でも要介護認定者数が増えているのが現状です。
高齢者の多くは健康的に暮らしていますが、加齢により心身の衰えも少しずつ目立つようになってきます。
介護が必要になる原因は、病気だけではなく「生活機能の低下」もあると

いわれています。(グラフ2)
生活機能の低下とは、日常生活を送るために必要な機能が低下することで、「もう年だから」「おっくうだから」と使わないでいると老化がどんどん進んでしまいます。このため市では、生活機能の低下を防ぐ介護予防事業を行っています。
老化は防げませんが、日常生活に必要な機能は、ちょっとした心掛けである程度の維持・向上が可能です。

1月の休日当番医

	1日	2日	3日	7日	8日	14日	21日	28日
病院・医院	村上医院 82-2103[穂高]	穂高病院 82-2474[穂高]	村上医院 82-2103[穂高]	宮沢医院 62-2052[明科]	平林医院 62-2227[明科]	古川医院 82-4385[穂高]	百瀬医院 82-2205[穂高]	清沢医院 82-7600[穂高]
	榎本内科医院 73-0616[豊科]	中田医院 82-2339[穂高]	須澤クリニック 82-2993[穂高]	前角整形外科医院 82-1478[穂高]	高橋医院 82-2561[穂高]	石田医院 72-2766[豊科]	根津内科医院 82-8382[穂高]	ふじもり医院 72-2011[豊科]
	木暮医院 77-2119[三郷]	岡村耳鼻咽喉科医院 72-2102[豊科]	丸山内科クリニック 72-6188[豊科]	こうの内科循環器科 71-5881[豊科]	中島整形外科 72-3543[豊科]	鶴見医院 72-4500[豊科]	赤津整形外科クリニック 76-3133[三郷]	たかはしクリニック 77-7880[三郷]
歯科医院	みずほ歯科医院 77-7111[三郷]	佐野歯科クリニック 82-2073[穂高]	天野歯科医院 73-4182[豊科]	林歯科医院 62-2403[明科]	矢島歯科医院 72-2163[豊科]	丸山歯科医院 82-7505[穂高]	下條歯科医院 72-7433[堀金]	笠原歯科医院 72-2108[豊科]

※休日当番医は変更される場合があります。当日は休日医療情報案内でご確認ください。(☎ 0120-890-423)

グラフ3 要介護認定者数の推移

