

積丹町の介護度別認定原因の状況

(平成20年3月末現在)

介護度	認定数	第1位	第2位	第3位
要支援1 ～要介護2	95人	整形疾患 30.53%	脳血管疾患 29.47%	認知症 24.21%
要介護3 ～要介護5	82人	脳血管疾患 87.80%	認知症 85.37%	骨折 19.51%

高齢期を迎えた方には、病气やその後遺症などから、一時的にふさが込むことや足腰が弱くなることで外出がおっくうに感じ、また出かける場も徐々に減ることによって一日中家に閉じ

◆外に出る機会を増やしましょう◆

高年齢になっても、住み慣れた地域で暮らしたい。これは多くの人の切なる願いです。皆さんは、そのために、日ごろから心掛けていることはありますか。今回は丸山、川上地区の皆さんが長く続けている健康教室・健康相談をとおして将来も元気で暮らすために、今からできる「介護予防」を考えます。

閉じこもりを防ぎましょう！

こもるようになる方が多いようです。そしてこの「閉じこもり」が更に健康を害する要因となっ

ていきます。平成20年3月末現在の要介護認定者の原因を見ると、閉じこもりや生活習慣病が反映すると思われる足腰の弱さや、脳血管疾患が多く見られている状況です。高齢になってからでも、持病の管理を徹底することや、出かける場を新たに見いだすことで、活動的で楽しい生活を送ることがまだまだ出来るのではないのでしょうか。

閉じこもりを防ぐには

人と触れ合うことが刺激になり、励みになる◆

町では以前、各地区で健康教室や健康相談を行っていました。参加者が少なく、現在では川上地区と丸山地区の2つの地

元気で生き生きと暮らすために  
今から始める「介護予防」

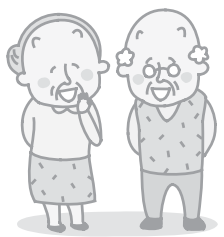
区だけ継続して行われています。健康状態をチェックしたり、病院の薬や検査の結果についてよくわからない！などの相談を受けたら、介護予防体操や健康に関するミニ講話などを行っています。健康のための教室・相談ですが、集まって交流したり情報交換したりすること

が何よりの健康の源になってくるようです。他の地区でもご希望がありましたら健康教室や健康相談を行うことができます。興味がある方は、ぜひご連絡ください！



5/7 川上健康教室

担当：保健師 山崎美穂、小林美鈴  
44-3122  
役場住民福祉課 44-2111  
積丹町包括支援センター



丸山地区健康相談

ノルディックウォーキング体験教室

7月15日に行われた「丸山地区健康相談」では町職員の運動指導のもと、ポールを使い腕や上半身の筋肉の運動をする「ノルディックウォーキング体験教室」を行いました。丸山地区で運動教室は初めての試みです。ただ単に健康チェックをして、健康に関して学ぶというだけではなく、地区の方々同士で集まり、交流することで「心の健康づくり」にも効果的であると感じられました。特に、高齢者の運動教室では、病態や身体能力に配慮することが重要で、専門の運動指導者からの指導が不可欠です。今後関係機関との連携を図りながら、継続的に取り組みたいと思われました。



町体育専門職員 丹場 康雄

参加者の感想

- 杖を使うよりもバランスが取りやすく安心して歩けた。
- いつでも手軽にできる運動なので、ぜひ、夫婦でストックを買って今後も続けたい。
- またみんなで歩く機会をつくってほしい。
- 普通に歩くより、腰・膝・股関節が楽だった。
- いつも押し車で歩いているけど、こちらの方が歩きやすい。



ノルディックウォーキングの効果

- ポールを使用するので、ひざ・腰への負担が軽減され、首、肩にかけての痛みやこり解消に効果があります。
- 1時間あたり平均400キロカロリーを消費し、全身運動のため、エネルギー消費量が通常のウォーキングに比べ、平均20%上昇します。