

新冠町の 医療と福祉の情報誌

2022年7月

第14号

わ WA • 輪 • WA!!

«「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。»



作：脳の元気アップチャレンジ参加者

°にいかっぶん放浪記 シリーズ13

新冠で活動する体育&文化サークル紹介

- ・【解説】おたっしゃ度チェック
- ・WA・輪・WA!! 相談室
- ・医学辞典
- ・行ってみよう! 百歳体操!

新

にいかっぶん放浪記 シリーズ13 ～趣味の発掘・生きがいづくりに～ 冠で活動する体育&文化サークル紹介



新冠町には、体育サークルが1団体、文化サークルが34団体あります。それぞれの団体が「健康」のため、また「趣味・生きがい」として、スポーツセンターやレ・コード館を使用して活動をしています。今回は、体育サークル1団体、文化サークルを2団体紹介します。

Q.「さわやかクラブ」ってなに？

高齢者を中心に、「楽しく」「和気あいあい」をモットーに毎週火曜日（9：00～11：30）新冠町スポーツセンターで卓球をしています。名前にもある通り、いつまでも「さわやか」を目標に会員30名程度で日々活動をしています。

Q.「さわやかクラブ」ってどんなサークル？

代表者の小竹さんに聞いてみました。

この活動を始めて身体に変化はありましたか？

以前と比べ日常生活でも身体が動きやすく、生活が楽になりました。毎週活動する事で、卓球が日々上手になっていくのが分かって楽しいです。



さわやかクラブの魅力は？

卓球は会話をしながらできるので、笑いが絶えず、楽しく身体を動かさせます。固定の日に活動があることで、朝起きる時に前向きな気持ちになります。



皆さんへひとこと！

さわやかクラブでは、仲間との交流、楽しく運動ができ、毎週の活動が楽しみで生きがいにも繋がってくるので、興味のある方はぜひ、ご参加ください。



さわやかクラブに関するお問い合わせはこちら！

新冠町字中央町 25（町民センター）

TEL：0146-47-2106

ヨガサークル



講師の中里さんに
聞いてみました！



『ヨガ』を行うと良いことは？

たくさんあります！効果は次のとおりです！

- ・筋強化で運動不足解消
- ・柔軟性UPで大怪我防止
- ・ストレス減少 ・睡眠の向上
- ・肩こり、腰痛などの体の不調の緩和 など

活動は、どなたでも参加可能です！

腕が上がらない方や、膝が痛い方も可能な範囲で行ってまいります。

『ヨガ』とは？

ヨガは身体的なポーズ以上のものです。

「結びつける・繋ぎ合わせる」という意味があります。(サンスクリット語)



皆さんへ一言！

ここで行っているのは「ポテンシャル・ヨーガ」というものです。伝統的なヨガのポーズとボディポテンシャルトレーニングの組み合わせにより、体の痛み、不調の改善等のお手伝いをさせていただいております。

興味のある方は、ぜひご参加ください！

ハーモニカの魅力は？

ハーモニカは、音色が綺麗で、音も大きくなるため、場所を気にせずに演奏できます。高齢になると、何かに挑戦することの機会は減っていく一方ですが、高齢者の趣味として、気軽に始められます。

演奏会の準備のために練習を重ねることで挑戦している気持ちにしてくれます。



皆さんへ一言！

施設の慰問や発表会で演奏後に「良かった」という声や拍手をいただくとても嬉しい気持ちになります。この気持ちをもっとたくさんの方と共有したいです。興味のある方は、ご参加お待ちしております。

ハーモニカサークル ハルニレ



代表の小野さん、サークル
の方々に聞いてみました！

続けていてよかったことは？

- ・ハーモニカを演奏することで肺活量がつき、私生活で息切れをすることが減った。
- ・音を覚えるのに頭をかなり使うので、物忘れ防止に役立っていると思う。
- ・会員の皆さんと、一つの曲を演奏するために練習するので、達成感が味わえる。
- ・練習が一つの外出の機会となっている。

2団体が所属する新冠町文化協会への問い合わせはこちら！

〒059-2402新冠町字中央町1-4(新冠町レコード館内)

TEL:0146-45-7833

入会・見学希望受付中!



【担当】新冠町教育委員会 社会教育課 スポーツ青少年グループ
スポーツ青少年係兼児童厚生係 主事 成田 崇将
新冠町教育委員会 社会教育課 社会教育グループ
社会教育係 主任主事 石井 壘

【解説】おたっしゃ度チェック

4月に実施した「おたっしゃ度チェック」の結果について解説します。

1. 「おたっしゃ度チェック」とは？

生活や健康状態を振り返り、**心身の機能で衰えているところを早期に発見し、介護予防や健康づくりに生かすためのチェック**で、国で決められた25個の質問項目や判定基準に基づいて実施しています。

【チェックの内容】

項目	質問の内容
①日常生活について	貯金の出し入れをしているか、買い物をしているかなど
②運動について	15分位歩けるか、1年以内に転んでいないかなど
③食事について	半年で2~3kg以上痩せていないかなど
④おくちについて	お茶などでむせることはないか、口の渇きがないかなど
⑤外出について	週に1回以上外出しているかなど
⑥物忘れについて	今日が何月何日かわかるかなど
⑦気持ちについて	毎日の生活に充実感があるかなど

新冠町では毎年4月に65歳以上の介護認定を受けていない方に対しチェック表を郵送しています。

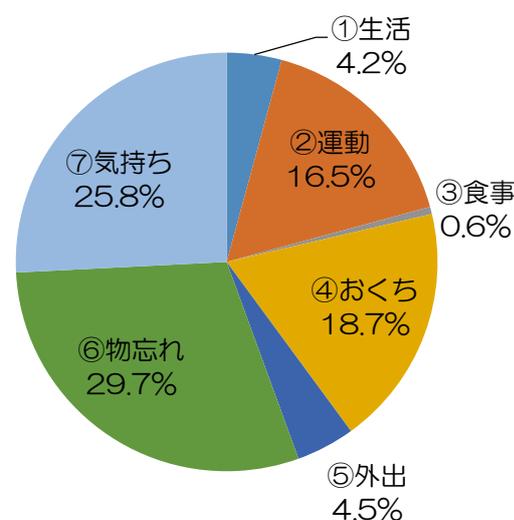
2. おたっしゃ度チェックの結果

対象者：約1,380人

回答者：約760人

機能の低下が心配される方（該当者）：約400人

どの項目に該当した人が多いのかグラフで確認します。「⑥物忘れ」と「⑦気持ち」で半数以上を占めました。注目したいのは「①日常生活」や「②運動」の項目で、該当となった方は合わせて約20%でした。これらの項目の該当者は、「自分で買い物に行けない」、「転びやすい」など、介護が必要な状態に近づいている可能性が他の項目よりも高いと考えられます。また1項目だけでなく、いくつかの項目に該当している方が多く、約30人は日常生活・運動を含む3項目以上で該当となり、より介護状態に近づいていることがわかりました。



おたっしゃ度チェック 結果表

ご協力、ありがとうございました。結果は下記のとおりです。

判定の見方 ◎＝元気です。 これからも元気が続くよう取り組みましょう。 △＝心配になってきています。 運動や食事の改善など介護予防に取り組みましょう。	〇〇〇 さんの 判定
日常生活について 買い物や、お金の出し入れができていないかなど、日常生活について確認しています。	◎
運動について 階段の上り下りや、長く歩けるかなど、足の丈夫さを確認しています。	△
食事について 急に痩せていないか確認しています。	◎
おくちについて かむ力や、飲み込む力がなど、口の働きを確認しています。	◎
外出について 自宅にこもりがちになっていないか確認しています。	◎
物忘れについて 日にちを思い出したり、覚えたり、物忘れについて確認しています。	△
気持ちについて 疲れやすい、おっくうに感じやすいなど気持ちが落ち込んでいないか確認しています。	◎

3. 結果を活かそう

チェックに回答いただいた方には5月に判定結果を郵送しています。「日常生活」や「運動」の項目が該当(△)となった方や、何項目も該当した方は今以上に悪化しないような取り組みや、今よりも良くなるよう取り組みをスタートしましょう。

該当項目が多い方などは、保健福祉課職員が訪問などして個別に状況確認させていただきます。

4. 介護予防事業に参加しよう

保健福祉課では介護が必要な状態にならないよう、介護予防事業を行っています。

例えば・・・

項目	事業名と内容
②運動について	お喜楽☆おたっしゃ塾 健康運動指導士による筋力トレーニングなどの指導を受けます いきいき百歳体操 DVDを見て筋力トレーニングを行います ※詳細は最終ページ
③食事について	お喜楽☆おたっしゃ塾 保健福祉課の栄養士によるレシピ紹介などがあります
④おくちについて	お喜楽☆おたっしゃ塾 保健福祉課の歯科衛生士による口腔・嚥下体操があります かみかみ百歳体操 DVDを見て口腔・嚥下体操を行います
⑥物忘れについて	脳の元気アップチャレンジ 数か月間、自宅で脳トレ問題集に取り組みます

- ★ お喜楽☆おたっしゃ塾や、百歳体操は概ね毎週の実施となっているので、外出機会の確保にもなります。
- ★ 各事業に参加希望の方は保健福祉課(47-2113)までご連絡ください。

5. おたっしゃ度チェックをつづけよう

おたっしゃ度チェックは毎年実施する国の基準に基づいたチェックです。毎年同じチェックを行うことで自分の心身機能の変化を知ることができます。今まで実施している方はこれからも、まだ実施したことがない方は来年からは継続して実施しましょう。保健福祉課では、介護が必要となる方が少しでも減るよう、早期発見、早期対応を目指し、チェックの継続、介護予防事業の実施を行っていきます。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

WA・輪・WA!! 相談室

地域包括支援センターや、ケアマネジャーのもとには、様々な相談が寄せられます。「相談室」では、相談の一部をご紹介します。似たようなお悩みを持つ方の参考になると幸いです。

今回のご相談

同居する息子さんからの相談。「要支援2の90代の父親が骨折で入院してしまいました。高齢で手術は難しく、車椅子生活になるだろうと言われていまず退院に向けて、何をしたらよいでしょうか。」

「病院のソーシャルワーカーに相談を！」

入院病院のソーシャルワーカー（MSW）へ相談してみましょう。MSWは入退院時に必要な情報を提供してくれる「社会資源の専門家」です。**入院にかかる費用**から、退院後に利用するであろう「**制度**」の調整まで行ってくれる場合もあります。

「相談するときのポイント」

家族として退院後にはどのようなことを望むのかを、事前にはっきりさせておきましょう。例えば、入院前と退院後では身体状況が変化し、入院前の住環境では生活状況に適さないことがあります。その結果、退院後にまた転倒してしまい「再入院」ということもあります。入院中に専門家へ相談し、退院後の生活を見据えて住環境などを整えておく必要があります。

※MSWがない病院では、相談員や病棟の看護師が対応してくれます。



指定居宅介護支援事業所ケアラボ
浜野ケアマネジャー

さらに詳しく

入院にかかる費用 今回のケース（75歳以上）の場合で考えられること

○高額療養費制度について

1か月間の医療費の自己負担額が限度額（自己負担限度額）を超えたとき、超えた部分は高額療養費として払い戻されます。自己負担限度額は所得状況によって区分が異なります。申請方法なども区分により異なりますので詳しくは保健福祉課 国保・後期高齢者医療係にお問い合わせください。

○食事代について

入院中は医療費の他に、食事代などの支払いが必要です。食事代も所得状況により金額が異なります。

「制度」の調整 今回のケースで考えられること…（一例）

○介護認定の見直し：退院時、介護度が変化する可能性がある場合は区分変更の必要性を検討します。

○介護保険のサービスの利用

【住環境を整える】住宅改修や福祉用具の必要性についてリハビリ職等と自宅を訪問し検討します。

【在宅生活の支援】デイサービスや訪問介護の必要性を検討します。

【施設入所】自宅への退院が困難と判断される場合は、施設入所について検討します。

○各種制度申請：介護保険以外にも、身体障害者手帳の取得など様々な制度があります。

○ケアマネジャーとの連携：自宅退院し、介護サービスを利用する場合はケアマネジャーの支援が必要となります。MSWとケアマネジャーが連携して退院に向けた支援を行います。

【担当】指定居宅介護支援事業所ケアラボ 浜野ケアマネジャー

医学辞典

今回のテーマは…

骨粗鬆症(こつそしょうしょう)

監修：新冠町立国民健康保険診療所

介護認定が必要になる理由の上位に骨折があります。
今回は骨折と関連の深い骨粗鬆症がテーマです。

骨粗鬆症とは？

骨は破壊（破骨細胞の働き）と再生（骨芽細胞の働き）を繰り返します。正常な骨では「破骨細胞」と「骨芽細胞」がバランスよく働きますが、「破骨細胞」が働きすぎると骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。

検査

骨密度検査、レントゲン、血液・尿検査、身長測定などで検査します。

治療

内服治療が中心です。

予防

原因

女性ホルモンの低下や、**カルシウム・ビタミンD・ビタミンKの不足、加齢、運動不足**などが考えられます。ほかには、無理なダイエット、特定の病気や服用している薬が原因となって発症する場合があります。

～診療所からのお知らせ～

診療所でも超音波法が受けられます。

「かかと」や「すね」の骨に超音波をあてて測定します。レントゲンを使用していないため、妊娠中の方でも測定することができます。



骨の材料となるカルシウムやビタミンを摂取！

【カルシウム】乳製品・小魚・大豆製品・小松菜・チンゲン菜など

【ビタミンD】サケ・サンマ・しいたけ・きくらげ・卵など

【ビタミンK】納豆・ほうれん草・小松菜・ニラ・キャベツ・ブロッコリーなど

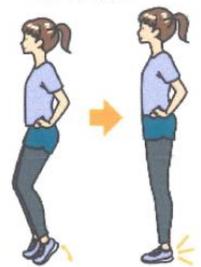


「カルシウム」と「ビタミンD」は一緒にとることで、吸収しやすくなります。この他に、適量のたんぱく質も摂るようにしましょう。



転倒に注意しながら適度な運動や日光浴を心掛けましょう！

負荷をかける運動で骨をきたえる



行ってみよう！ 百歳体操！

実施団体を取材します。

町では平成 28 年頃から百歳体操に取り組み、数か所で実施されています。百歳体操の実施団体を 1 か所ずつ紹介して行きます。

今回は東町生活館で行っている団体を取材しました。

Q. そもそも百歳体操とは？

A. 数人で集まり、DVDを見ながら行う運動です

百歳体操には、足や腕の運動をする「いきいき」体操と、おくちの運動をする「かみかみ」体操があります。どちらも DVD を見ながら行うので、指導する先生は必要ありません。5 人以上で集まり、週 1 回以上実施します。



Q. 体操を続けるコツは？

A. 一人でせずに、集まること

緊急事態宣言などで中止が続くと、なかなか自分一人では運動しないものだと気づきました。みんなで集まるからこそ頑張れます。

Q. いつからやっているの？

A. スタート時からの人が半数以上

開始当初（H28.2）の参加者が半分以上残っています。一方で今年から入った方もおり、概ね 10 人以上で毎週続けています。きつ過ぎない運動なので無理なく続けられます。

Q. どんな効果を感じる？

A. 「体が軽くなる」など

運動後はスッキリする。持病のこともあり筋力維持に役立っている。など、参加者それぞれが効果を感じています。



東町生活館の皆さんは、おもりを使って負荷をかけながら運動したりと、意欲的に取り組まれていました。コロナ禍になる前は、クリスマス会などをして、運動以外の楽しみも持ちながらやっていたそうです。興味を持たれた方はぜひご参加ください。

場所：東町生活館 日時：毎週火曜日 13：30～1 時間程度

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

新冠で働き始めて 10 年目になります。当たり前ですが出会った頃 70 歳の人は 80 歳に、80 歳の人は 90 歳にと、皆平等に年を重ねます。毎年変わらず事業に参加してくれている方を見ると、このまま元気に長生きしてほしいと思います。あっという間だったような、長かったような、時の流れに驚く 10 年目の始まりでした。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子