



～ 幸手市を健康長寿のまちへ～

地域における介護予防活動を知ってください

▼介護予防サポーターとは？
互いに支え合う地域介護予防活動を目指し、体操自主グループの支援などに関わったり、周囲に介護予防の必要性を広める役割を担っていたいでいます。

▼介護予防サポーター養成講座
本紙10月号以降にお知らせしますが、20歳以上の市民であれば、どなたでも参加できます。地域における活動の参考になるよう、ストレッチャや筋力トレーニング、集団で行う際の指導ポイントや注意点をほか、意見交換会を取り入れる予定です。その後の支援として、フォローアップ研修も開催します。

幸手市には、介護予防に関する活動を行っている高齢者の体操自主グループや脳トレOB会が、9月現在で42団体あります。

▼体操自主グループ
平成15年度から始まった元気アップ体操教室(当時)から、その後の介護予防事業に至るまで、たくさんの方が参加されており、体操教室終了後は自主活動グループを立ち上げ、運動指導員などの派遣を利用しながら活動を続けています。

▼脳トレOB会
脳の健康教室(認知症予防事業)の終了後、現在に至るまで自主的な予防の活動を続けてきている団体で、月2回みなさんで楽しく活動に取り組んでいます。

あたまの健康チェック 無料

と き 9月20日(金)午前9時30分～午後4時30分(1人あたり45分)

と ころ ウェルス幸手検診ホール

内 容 認知症予防のアドバイスおよび相談、記憶力チェック

対 象 市内在住の65歳以上の人

定 員 24人(申込み順)

申込み 介護福祉課窓口または電話で予約

問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

キャッシュカードは預かりません!

「暗証番号」も聞きません!

幸手警察署 ☎(42)0110
～犯罪被害に遭わないために～

■■■ 振り込め詐欺被害に注意! ■■■

キャッシュカードをだまし取る手口の詐欺が、悪質・巧妙化しています。警察官や金融機関の職員を名乗って電話をかけ、**「あなたの口座が不正に使われています。これから金融機関の職員がカードを預かりに行きます」**などと嘘を言って、キャッシュカードをだまし取るとともに、暗証番号を聞き出すものです。

「あなたの口座が悪用されている」「キャッシュカードを預かります」「還付金があります」などといった話は、振り込め詐欺です!

不審だな?と思ったら、すぐに警察への通報を!

■■■ 無施錠の自転車窃盗被害が多発! ■■■

幸手警察署管内では、自転車に盗まれる被害が多発しており、1月から6月の間で58件発生しています。短時間であっても、自転車から離れる際は必ず施錠し、鍵を二つ取り付ける対策をしましょう。不審者を見たら、警察への通報を!

令和元年度 幸手市敬老会

皆様のご出席を心よりお待ちしております。

■日 時 令和元年9月16日(月・祝)
午前の部/午前10時から
午後の部/午後2時から

■場 所 アスカル幸手さくらホール

※出席について、すでにご回答をいただいているところですが、「バスを使用する」とご回答いただいている人で、氏名や乗車場所の記載がない人がいます。当日の乗車場所の確認につきましては、介護福祉課までお問い合わせください。

※敬老会当日にご出席をいただけない人は、9月17日(火)から9月30日(月)まで(土曜、日曜、祝日除く)、介護福祉課および社会福祉協議会窓口にて、記念品をお渡ししますので招待状の入っていた封筒をお持ちください。

■問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600



健康で、いつまでも自分の脚で歩きましょう!

北葛北部医師会
あさの さとし
浅野 聡 氏
東埼玉総合病院
埼玉脊椎脊髄病センター

ロコモティブシンドロームと骨粗しょう症による骨折の予防が大事です

いつまでも健康で、自分の脚でどこへでも行けるのは誰もが願っていることです。しかし、現在の健康寿命は男性72・14歳、女性74・79歳と平均寿命よりかなり短く、人生の終盤で健康上の問題により日常生活に支障がある期間は約9〜12年もあります。

幸手市は高齢化率が33・5%、65歳以上の高齢者が1万7000人を超えています(住民基本台帳人口より)。高齢者、特に後期高齢者ができるだけ長い期間を健康で自立した生活が送れることは本人だけでなく、家族や地域にとっても重要なことです。

要支援・介護の原因では運動器(骨、筋肉、関節、神経など)の病気が25%を占め、なかでも転倒・骨折は年々増加しています。骨が弱くなると骨折しやすくなる骨粗しょう症患者は加齢とともに増えますが、骨粗しょう症そのものは自覚症状がないので骨折するまで気づかれません。さらに、背骨の骨折(椎体骨折)の7割近くは痛みを感じず、転倒もしないのに起こるので気がつかないうちに増えていきます(いつものまにか骨折)。背骨の骨折や脚の付け根の骨折(大腿骨近位部骨折)を起こすと1〜3割は寝たきりに近くなり、さらに寿命も短くなる危険があります。

高齢者がいつまでも自分の脚で歩けるには骨折しないことが重要で、そのためには骨粗しょう症を早く見つけて治療することが必要です。女性は60歳、男性でも70歳になつたらぜひ一度は骨粗しょう症検査を受けましょう。

骨粗しょう症による骨折は転倒で起きるのも多いので、転倒しないことも大事です。しかし、加齢とともに足腰の筋肉が弱くなったり、バランス感覚が衰えたりして誰でも転倒しやすくなります。この衰えは少しずつ進行するので自分では気がつきにくいですが、早いと40歳代から始まると言われています。骨や関節、筋肉など運動器の衰えで「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態を「ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)」と呼びます。

ロコモを放置すると立ったり歩いたりするのが次第に大変となり、要介護や寝たきりに近づきます。ロコモの危険は40歳代から始まってくるので定期的なロコモチェックやロコモ度テストをやってみましょう。ロコモチェックの一つでも該当した人、ロコモ度テストでロコモ度1または2と判定された人は要注意です。ロコモ予防にはお勧めのロコモレが効率的な良い運動として勧められます。40歳代、50歳代ではロコモレを始めて、早いうちからロコモ予防、転倒予防を考えましょう。

女性では若いうちに骨量を蓄えておくことも重要です。

※ロコモ度テストや、ロコモレに関するお問い合わせは介護福祉課へ。
問合せ 介護福祉課 ☎(42)8438・FAX(43)5600

ロコモチェックをやってみましょう

- ① 片脚立ちでくつ下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難である
- ⑤ 2kg程度(1ℓの牛乳パック2本程度)の重い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

「バランス能力をつけるロコモレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。

「下肢筋力をつけるロコモレ「スクワット」

お勧めのロコモレ

つま先は30度ずつ開く 膝が出ないように注意

- 1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

※深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返します。1日3回行いましょう。