

健康♥ホットライン

保健センター ☎46-5571 e-mail:hoken@town.hiraizumi.iwate.jp

始めよう、元気なうちから介護予防

住み慣れた地域でいつまでも生き生きと暮らすため、町は「介護予防・フレイル予防で健康寿命の延伸」を目標とし、元気なうちから自主的な介護予防への取り組みを推進していきます。

なぜ介護予防が必要か

介護なしで自立した生活を送れる期間を「健康寿命」といいます。平均寿命と健康寿命の差が、介護を必要とする不健康期間となります。いくつになっても生きがいを持ち、自分らしく生活するためには健康寿命をいかに伸ばすかが課題であり、元気なうちから介護予防に取り組むことが重要です。

要介護状態の原因

町における介護の認定者の割合は19.9%（令和6年2月時点）で、町民の約5人に1人が介護認定を受けている状況にあります。

介護が必要となる主な原因は、脳卒中、認知症、運動器の障

害（骨折・転倒、関節疾患）といわれ、メタボリック症候群に関係がある心臓病や糖尿病などにも注意が必要です。

介護予防で健康な毎日を

介護予防・フレイル予防の柱は「栄養・口腔」「身体活動（運動）」「社会参加」です。予防のポイントは次の通りです。

■栄養

1日3食、バランスの良い食事を心がけましょう。

筋力維持のために、筋肉を作るたんばく質を積極的に取りましょう。

■口腔（口の働き）

口の体操など、かむ力・飲み込む力を鍛えましょう。

むし歯、歯周病を予防し、口の中を清潔に保ちましょう。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

■身体活動（運動）

体力維持のために、小まめに体を動かしましょう。

転倒予防のために筋力維持

に努め、体操・ストレッチをしましょう。

■社会参加

通いの場など、週1回以上は参加しましょう。

認知機能低下の予防のため、人との交流や趣味の活動などを継続しましょう。

■定期的な健診

要介護の原因となる生活習慣病の早期発見や重症化予防のためには、健診の受診が大切です。年に1回は健診を受けましょう。

自ら取り組む介護予防

町保健センターは、自ら取り組む介護予防を応援するため、さまざまな教室を実施します。積極的に参加しましょう。



「コッ骨貯筋教室」

筋力運動を中心に、体力・筋力の維持を目指します。

「かみかみ百歳体操」

「さくらんぼの会」

高齢者対象の茶話会です。

「じいちゃん倶楽部」

男性を対象に調理実習、レクリエーション活動を行います。



「いきいき百歳体操」



町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどを聞きました。

夜の仕上げ磨きをしっかり行い、食後はお茶を飲んでいます。



稲井 一夏 さん

夜の仕上げ磨きの後に水を飲んでいます。



浅野 結月 さん

子育ての広場

Family Corner

子育て支援センターで開催されている各活動や子育てに役立つ情報をお届けします。

町子育て支援センター

活動を紹介します

今回は、町子育て支援センターの活動を紹介します。

■みんなの広場

食生活や排せつ、睡眠などの生活に関する相談やお子さんの年齢に合わせた遊びを行います。親子やスタッフとの関わりの中で子育ての情報や悩みを共有し、理解を深める場にもなっています。



給食試食会

保育所の給食を体験できます。お子さんの年齢に合った食事の内容、調理方法を参考にしてください。

4月の予定

◎「みんなであそぼう」

▽日時：4月18日（木）

午前10～11時

▽場所：平泉保育所

▽持ち物

水筒（お茶か水）、各自必要な物

▽対象：1歳～在宅児

▽申込期限：4月17日（水）

◎給食試食会

▽日時：4月18日（木）

午前11時30分～午後1時

▽定員：2組

▽申込期限：4月16日（火）

◎園開放

▽子育て支援センター

平日午前9時～午後4時

▽長島保育所（園庭）

毎週水曜日

午前9時30分～11時

■問い合わせ先

子育て支援センター（平泉保育所内）

☎46-2767

一関保健所からのお知らせ ■申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談（事前予約必要）

専門医師が無料で、こころの健康相談に対応します。

- 日時…①4月11日（木） 13:30～15:30
- ②5月9日（木） 13:30～15:30

- 場所…①一関保健所
- ②一関地区合同庁舎千厩分庁舎

骨髄バンクドナー登録、血液検査（事前予約必要）

- 日時…4月10日（水）
- ※骨髄バンクドナー登録 9:00～10:00
- ※血液検査（HIVなど） 10:00～11:30

- 場所…一関保健所
- 血液検査の種類…▷HIV抗体検査
- ▷梅毒抗体検査
- ▷肝炎ウイルス検査
- ▷クラミジア病原体検査（※尿検査）

■検査料金…無料