健◎康 ホットライン

■問い合わせ先　保健センター　TEL　46-5571
e-mail:hoken @ town.hiraizumi.iwate.jp

いくつになっても自分らしく 元気に歳を重ねましょう!!

介護予防は、介護が必要になることを予防し、いつでも元気で自分らしく、生き生きと暮らすための手段になります。

「年だから」を卒業して自立した生活を送り、いくつになっても自分らしく歳が重ねられるよう、社会活動に積極的に参加して元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

なぜ介護予防が必要か?

◆要介護者が増えています

介護保険制度が始まってから要介護者の数は急増しています。

町でも65歳以上の割合が約30パーセントと高齢化が進んでいる中、介護を必要としない元気な高齢者を増やしていく必要があります。

◆要介護状態となる原因への対策が不可欠です

要介護状態の原因として最も多いのは脳卒中などの脳血管疾患ですが、年を取るにつれ高齢による衰弱や骨・関節系疾患などに起因するものが増えてきますので、介護予防には心身機能低下への対策が必要です。

介護予防を意識した生活に

◆危険なサインを早期発見・早期治療をしましょう

毎年4月に保健推進員を通じて65歳以上の要介護認定を受けていない人を対象に基本チェックリストを実施しています。

基本チェックリストでは、生活機能(運動・栄養・口腔・閉じこもり・認知・うつなどといった項目)における低下が見られないか確認しています。回答いただいた結果をお返ししていますので、介護を必要としないよう、早期発見にお役立てください。

また普段の生活の中で次のことを意識して介護予防に努めましょう。

▽筋力、バランスの維持向上に努め転ばない身体づくりを心掛けましょう。

▽食べることは健康の基本。バランスよく食べ、食べる楽しみを大切にしましょう。

▽お口の機能低下を予防するため、お口の清潔を保ち食べる・噛む・飲み込むなどの機能を維持しましょう。

▽地域の集まりに参加し、人と交流するなど、閉じこもりを予防しましょう。

▽自分の趣味や楽しいと思えることを続け、脳を使う生活を意識して認知症を予防しましょう。

▽心の疲れに気付き、うつ病を予防しましょう。

◆介護予防教室に積極的に参加しましょう

▽コツ骨貯筋教室
筋力・バランスアップと腰痛・膝痛予防の教室です。

▽認知症予防教室
認知症にならないための生活改善の教室です。
実施している地区は参加しましょう。

▽男の介護予防教室
男性が自立した生活を送るために調理実習などを実施しています。

▽さくらの会
閉じこもりやうつ予防のための茶話会です。どなたでも参加できます。

▽介護予防ボランティア養成講座
介護予防についての知識の普及と介護予防に携わるボランティアを養成しています。

日程などのお知らせは、毎月の広報をご覧ください。

高齢者が安心して暮らせるまちづくり

いつまでも元気に楽しく住み慣れた地域で生きがいを持って暮らせるよう支援しています。

高齢者についての相談は身近な窓口をご利用ください。

◆町保健センター　☎46−5571

◆高齢者総合相談センターひらいずみ(地域包括支援センター)　☎46−5653

◆ふくしの里在宅介護支援センター　☎46−5411

◆さわなり在宅介護支援センター　☎46−4370

コツ骨貯筋教室（筋力アップ運動）

「こころの健康」についての相談窓口が保健センターにあります。
「眠れない」「何となくこころが晴れない」など悩み事がありましたら保健センターにご相談ください。

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、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します。付き添いの保護者の方には、むし歯ゼロへの取り組みを教えてもらいました。

遠藤　悠河(えんどう　ゆうが)くん
「夜は必ず仕上げ磨きをします」

佐久間鉄生(さくまてつせい)くん
「朝・夜と仕上げ磨きをしています」

千葉　菜摘(ちばなつみ)ちゃん
「夜は仕上げ磨きをしています」

小岩　颯希(こいわそうき)くん
「朝・夜と必ず仕上げ磨きをしています」

子育ての広場

☆のびのび広場☆

12月6日の「のびのび広場」は、6組子ども7人の参加の下、町保健センターで開催しました。

子どもたちはままごとやブロックなど思い思いに遊んだり、広い部屋を一緒に走ったりして、たくさん体を動かしました。

回数が増えてくるうちに、子ども同士で遊ぶ姿がよく見られるようになり、保護者同士の会話も増えて来て、うれしく思っています。

原発の事故以来、外遊びの制限により、子どもたちの体力や成長への影響が心配されていますが、このような機会を利用して子どもたちがのびのび遊び、健やかな成長ができるようにしたいですね。

みんなで楽しくおやつタイム

1月の活動

▽園開放日（園庭・園舎）
子育て支援センター
毎週月～金曜日
長島保育所＝毎週水曜日
※年末年始は除きます

▽のびのび広場　10日(火)
▽なかよしサロン　13日(金)
▽のびのびクラブ　17日(火)
▽給食試食会　24日(火)
▽ピヨピヨ広場　25日(水)

問い合わせ先
子育て支援センター（平泉保育所内）☎46−2767

上下水道だより

水道を凍結から守りましょう

問い合わせ先…建設水道課　☎46-5569

寒い冬、水道の凍結にご注意ください

これからの季節、水道凍結事故が多発します。水が出なくなったり水道管やメーターが破裂したりする凍結事故により、修理に多くの費用がかかる場合があります。

こんなときは凍結に注意が必要です

▷外気温がおおむね氷点下4度以下になったとき。
▷旅行などで家を数日間留守にするなど、長期間水道を使用しないとき。

水道の凍結を防止しましょう

▷水道管や蛇口を布で巻き、濡れないように保温してください。
▷凍りやすい場所には保温ヒーターなどを設置しましょう。
▷外出や寝る前に、水抜き栓を使って水道管内の水を抜きましょう。(水抜き栓を中途半端に開けたり閉めたりすると地中に水が漏れ、知らないうちに水道を使用していることになりますので、操作には十分注意してください)

凍結による水道管の漏水修理について

給水装置を所有されている人が、町指定給水装置工事業者に直接依頼し、修理していただきます。

メーターボックスの周りを整備しましょう

毎月上旬（1日～10日）に水道の検針を行っています。検針しやすいよう、次のことにご協力をお願いします。

①メーターボックスの上に物を置かないでください。
②メーターボックスの中はきれいにしてください。
③犬は放し飼いにせず、出入口やメーターボックスから離してつないでください。
④メーターボックスに雪が積もった場合は、雪かきをしてください。