

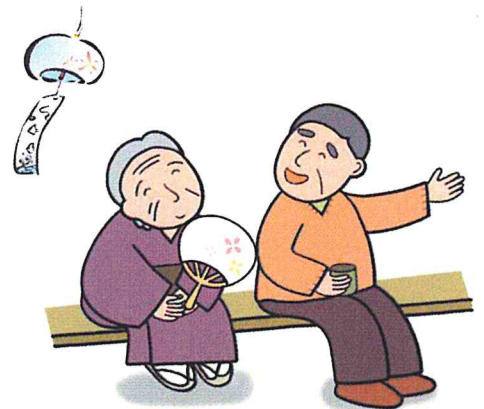
天童市 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

内 容

- ・ 早めの介護予防
- ・ いきいき百歳体操について
- ・ 消費者トラブル情報
- ・ 熱中症への対応

45号
令和4年7月



相 談 窓 口

天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 [天童中部・天童北部・成生
津山・田麦野・山口

天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 [天童南部・蔵増・寺津
高揃・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。
秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

早めの介護予防を！



いつまでも元気で自立した暮らしがしたい。誰もが思うことですが、そのためには早めの介護予防が必要です。介護予防は元気な人が要介護状態にならないように、また介護が必要な人もその状態を悪化させないようにする取り組みのことです。要支援・要介護状態になる要因の大半は、転倒・骨折・関節疾患などの「運動器障害」です。運動器障害により、移動機能低下をきたした状態は、ロコモティブシンドローム（ロコモ）と呼ばれ、日常生活で介護が必要な状態になりやすいとされています。

日本人の健康寿命は男性が約72歳、女性が75歳です。「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。厚生労働省のデータによると平均寿命と健康寿命の間には、男性で約8.7年、女性で約12年の差があります。健康でいきいきとした生活を送れるよう健康寿命を伸ばすことが大切です。

自分の生活や健康に関心を持ち、介護予防につながる視点をもって生活していくことが重要になります。

生活動作能力の確認をしてみましょ

まずは自己チェックで、現在の生活状況を把握しましょう。

| | | |
|--------------------------------|----|-----|
| ① 階段を手すりや壁をつたわずに昇っている | はい | いいえ |
| ② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっている | はい | いいえ |
| ③ 15分くらい続けて歩いている | はい | いいえ |
| ④ この1年に転んだことはない | はい | いいえ |
| ⑤ 転倒に対する不安はない | はい | いいえ |
| ⑥ 週に1回以上は外出している | はい | いいえ |
| ⑦ 昨年と比べて外出の回数は減っていない | はい | いいえ |
| ⑧ 自宅内で、物を持って歩くことができる | はい | いいえ |
| ⑨ 自宅外で、物を持って歩くことができる | はい | いいえ |
| ⑩ スボン、スカートを立ったまま、支えなしではくことができる | はい | いいえ |

判断1：①～⑤で「いいえ」が3つ以上ついた方

判断2：①～⑩で「いいえ」が5つ以上ついた方。



上記の判断に当てはまる方は、運動器や生活動作の機能低下の恐れがあります。

通いの場や自宅で簡単にできる運動プログラムに取り組んでみましょう。

足腰を丈夫に保ち趣味活動を続けたい、家族と一緒に出かけたい、畑仕事を続けたいなど、人それぞれが望む自分らしい生活があるのではないのでしょうか。そこでポイントとなるのが筋力。いきいき百歳体操で筋力アップを目指しましょう。

いきいき百歳体操とは・・・

2002年に高知市で開発された体操です。今は全国各地に広がっています。山形県内でも約900ヶ所以上で取り組んでいます。

いろいろな方が参加できるゆっくりとした運動

- ・高齢者が取り組みやすいです。
- ・ゆっくり行うことが筋肉への刺激になります。
- ・急激な血圧の上昇を防ぐことができます。



DVDに合わせて椅子に腰かけて実施

- ・講師や先生がいなくても大丈夫です
- ・地域住民が主体となって行えます。



効果が期待できる筋力運動

- ・筋力は何歳になっても鍛えられます。
- ・筋力がつくと身体が軽くなり、動くことが楽になります。
- ・転倒しにくい身体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

体操を継続することで仲間づくりもできます

- ・同じ地区に住んでいる方々が顔を合わせるきっかけになります。
- ・「運動の場」でなく「住民の居場所」にもなります。

～天童市では、いきいき百歳体操の準備を進めています～

場 所 公民館や集会所など皆さんが歩いて行ける場所で開催します

回 数 最低週1回、3ヶ月以上

人 数 最低3人以上のグループで行います

道 具 椅子、DVD再生機器（テレビ・プレーヤー）、おもり（必要に応じて各自で準備）等の道具の準備が必要です

はじめてみたい!と思ったら、天童市保険給付課、地域包括支援センターに相談してください。準備も含め、一緒に考えていきます!

- ・いきいき体操の効果伝える説明会
- ・体力測定
- ・いきいき体操の方法 などのお手伝いをします。



気軽に参加できる場を身近に設け、人と人とのつながりを通じて介護予防活動を拡大させるような地域づくりに取り組んでいきましょう。

～電気の契約切り替えトラブル～

契約中の大手電力会社の代理店を名乗る人が突然訪問し「電気代が安くなる。電気の検針票を見せてほしい」と言われた。理解しないまま申込書に署名をして供給地点特定番号を書いてしまった。



※供給地点特定番号とは…

電気の使用場所を特定するために使用場所単位に設定されている22桁の番号。検針票には「地点番号」と記載。

【ひとことアドバイス】

- 電力会社等は、検針票に記載されている顧客番号や供給地点特定番号などにより契約を行っています。記載情報を元に勝手に契約を切り替えられるケースもある為、安易に見せたり教えないようにしましょう。
- 料金プランや算定方法などをしっかり説明してもらい、自分に合っているのかよく検討しましょう。
- 大手電力会社などを名乗るケースがあります。実際の契約先はどこになるのか、事業所名や連絡先をよく確認しましょう。

相談は無料です。些細なことでも不安なことがあれば早めに相談しましょう。

天童市役所 1階 天童市消費生活センター ☎654-1111 (内745)

消費者ホットライン

☎188 (局番なし)

参考：国民生活センター 見守り新鮮情報

～熱中症が疑われる人を見かけたら～

熱中症を疑った時には、放置すれば死に直結する緊急事態であることをまず認識しなければなりません。現場での応急処置が大切となります！安全で楽しい夏に向けて対処方法を知っておきましょう！



1. 涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。

2. からだを冷やす

衣服をゆるめ、からだ（体表近くに太い静脈がある場所；首の周り、脇の下、足の付け根など）を冷やすのが最も効果的です。その部分は大量の血液がゆっくり体内に戻っていく場所であり、結果として体内を冷やすことができます。

3. 水分・塩分の補給

冷たい水は胃の表面から体の熱を奪い、同時に水分補給も可能です。大量の発汗がある場合は、塩分も適切に補える経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンク等が最適です。

△自力で水が飲めない・意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。若年者より体内の水分量が少ない上、暑さや水分不足に対する感覚機能の低下や体の調整機能が低下しているので注意が必要です。気温や湿度の高い日は、無理な節電はせず適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト 普及啓発用資料
環境省熱中症予防情報サイト 熱中症環境保健マニュアル2022