

【役場保健師】

# 健康戦隊 守るンジャー

問合せ先 東栄保健福祉センター 福祉課 ☎76・1815

Vol.88



## 高齢者の健康づくりのための活動について

令和2年より「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」という新たな制度がはじまりました。後期高齢者の医療保険者である愛知県後期高齢者医療広域連合と東栄町が協力して、後期高齢者の健康の維持・フレイル予防に努める新たな仕組みです。

本事業の特徴は、①高齢者の特性にあった保健事業を行う②地域の関係者が連携体制を作ること③取得したデータ等を活用し、地域の高齢者の全体像を把握し必要な人に必要なサービスが行き届くように計画を立てることなど、今までの事業を土台としてより効果的に・効率的に展開していくことが期待されています。

高齢になると、加齢とともに予備能力やストレスに対する回復力が低下する「フレイル」の状態になりやすいたすが適切な働きかけにより改善しうることが示されています。現在東栄町で実施している支援をご紹介します。

### 個別への関わり

●健康状態が不明な人…健診・医療・介護いづれも利用がない人を対象に訪問や電話をして健康状態を確認し、必要に応じた医療やサービスへつなげるお手伝いをします。

●身体的フレイルのリスクが高い人…健康状態が不良と自覚症状があり、歩行速度の低下や体重減少を訴え

ている方に対して健康教室の紹介や食事の栄養バランスや作り方などのポイントを伝えます。

### 通いの場等への積極的な関わり

●集いの場への参加…おいでん家や自主的な集まりの場等へ出向き、フレイル予防や介護予防のための講座などを行います。

●健康教室…ロコモ体操教室・認知症予防教室（ニコリ）・栄養教室など、目的別の教室を実施し、参加を促します。

### 東栄町の方、お元気ですか？

東栄町の住民健診の問診にご自身の健康状態について回答する項目がありますが「あまりよくない」「よくない」と回答する方が、愛知県平均よりも1.5倍多いことがわかっています。元気は生活の活力です。気持ちの落ち込みは、身体フレイルにもつながります。体調の不安を軽減できるような関わりを今後でもできるよう活動します。

フレイル…加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、生活が障害されている状態。健康な状態と要介護状態の中間の段階。

参考…厚生労働省HP

### 脳トレ問題 ～言葉のならべかえ～

◆むだおいさざ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
◆もついろがお ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓ ↓  
ヒント…その有名な作家 答え…左下

## 地域おこし協力隊活動報告

### 初活動報告

「東栄町体験交流館のき山学校」で活動している地域おこし協力隊の神谷貴久です。活動内容（ミッション）としてしましては「体験企画を考案し、その企画のインストラクターとなる」です。ざっくり言いますと「のき山学校をもっと地域の方に知っていただき、気軽に利用して楽しんでいただく」ということです。

地域おこし協力隊となり、1カ月半になります。今現在目に見えた活動実績はございませんが、実は目につかない所で地味な作業をコツコツと進めております。

8月に配属されてまず手を付けたのは、敷地内の草刈りや植木の手入れ、育ち過ぎた木の伐採などの「植栽管理」です。植木や植物の手入れなど、これまで全く経験の無いことですが、廃校を利用した施設とあって、長年育った様々な植物がたくさんあり、その手入れを怠ると大変な状態となってしまう。校舎の歴史と共に成長してきた植物を、効率的に手入れし美観を維持するための管理方法は、今後における重要な課題の一つです。

この歳で、この様に全くの未経験のことをするにあたり、まず自分でも色々調べていますが、地域のご年配の方々からの色々なアドバイスを聞かせていただき大変助かっていますし勉強にもなります。

こんな些細なことでもコミュニケーションがとれるのは東栄町のよ

うな小さな町ならではの感じてもらいます。「不便だから住みにくい」と若い頃はそう感じ、18年間育った東栄町を飛び出していきましたが「不便だけど住みやすい」、そんな町になっただけならなと思ひ数十年前振り返って参りました。

のき山学校に併設しております飲食店「Cafeのつきい」でたまにお手伝いしておりますので、お時間ございましたら是非お越しください。おしゃべりは得意ではないですが何気に好きですので、ご来店の際は声がけください。

残念ながらこの記事をお読みの頃には開催済みですが、10月11日、12日、13日の3日間、のき山学校で開催される体験交流イベント「のき山市」で様々な体験企画のサポートをいたします。

今後は私考案の体験企画も発信してまいりますので、その際は是非足をお運びいただき「体験交流館のき山学校」を地域の皆様楽しんでいただけたら幸いです。

※今回の記事は初校で文字数が多くなってしまうので、全文をHPに掲載します。簡単な自己紹介も書いてありますのでご覧ください。



問合せ先 のき山学校 ☎76・1722

今月の特集

ほつニュース

まちの話題

お知らせ

暮らしの情報

その他