

シリーズ「お元気ですか」(健康しもにた21) 今より10分多くからだを動かしましょう

プラス・
テン

春になりました。暖くなり動きやすくなってきましたね。

毎日の生活のなかでからだを動かすことが、生活習慣病や将来の寝たきり、認知症などの予防に役立ちます。厚生労働省は健康づくりのために、1日に今より10分多くからだを動かすこと（プラス・テン）を提唱しています。

からだを動かす機会や環境は身の回りにたくさんあります。

たとえば・・・

- 仕事や家事で座ってばかりいませんか → 背筋を伸ばして背もたれにもたれない。
椅子でストレッチや筋トレをする。
休み時間に歩く。
家事を家族任せにしないで、家の仕事を受け持つ。
- 少しの距離でも車を使っていませんか → 近い所は歩きや自転車で行ってみる。
遠回りをして歩く。
歩く速さを少し早くしてみる。

○活動量が分からない → 歩数計をつけてみる。

将来の自分のために、まずは無理なく始められることに取組みましょう。

問合せ先 保健環境課 保健予防係（保健センター内） ☎82-5490

参考：ぐんまアクティブガイド

病気と健康シリーズ

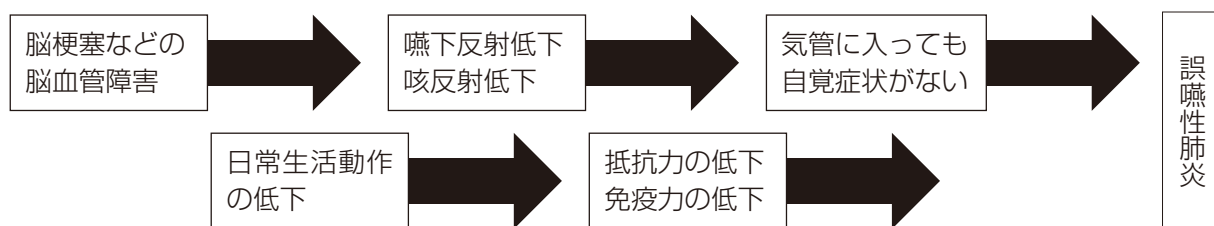
「誤嚥性肺炎」てなに？

下仁田厚生病院 5階病棟 上原るみ子

1、誤嚥性肺炎とは

高齢者における気道感染の主な疾患として誤嚥性肺炎があげられます。誤嚥性肺炎とは、口の中で分泌される唾液や痰、食べ物が直接気管の中に入り込むことで、口にある細菌が肺まで到達して起きる肺炎です。夜眠っている間に、知らず知らずのうちに唾液を飲み込んでしまい、気道に入ってもむせ込むことがなく気づきにくいことがあります。これを繰り返すと誤嚥性肺炎を起こします。また食事中に誤って食べ物や飲み物が食道ではなく気管に入り込んだり、嘔吐に伴って胃の内容物が気管に入った場合にも、誤嚥性肺炎が起こることがあります。飲み込む働きが低下する高齢者は特に気を付けなければいけない病気なのです。

2、誤嚥性肺炎の仕組み



3、肺炎予防には口腔ケアが大切

口腔ケアと言えば、一般的に歯や歯茎（はぐき）など口の中をきれいにする口腔衛生を目的としたものだと思います。しかし口腔には、「嚥む」「味わう」「飲み込む」「話す」「呼吸をする」「外部からの感染を食い止める」などさまざまな働きがあり、人間が快適な生活を送るために重要な役割を果たしています。ですから口腔ケアの真の目的とは、これらの機能を整え、その人自身が持っている力を高める、つまり生体防御能を高めることだと言えます。

本来、口腔内は唾液の保湿、保護、浄化作用によって守られています。しかし、その唾液分泌が何らかの原因によって減少してしまうことで口腔機能は低下し、口腔内汚染を助長してしまいます。口腔内の乾燥があると細菌の増殖が起こってしまい、誤嚥性肺炎のリスクを高めてしまいます。

そのため、口腔ケアは肺炎予防の中心に位置づけられています。実際に口腔ケアを実施した人と実施しなかった人たちを比べると、肺炎の発生率はおよそ40%減少させる効果があるとされています。

「誤嚥性肺炎予防」のために口腔ケアは大切です。

4月1日から集落高齢者等タクシー利用券を交付します

この事業は、公共交通の利用不便地帯（別表の集落又は世帯）に在宅する対象者に、町内で買い物や通院などでタクシーを利用する場合、1枚につき 800円相当額の利用券を申請により発行するものです。（有効期限：平成28年3月まで、1人年間24枚を限度とします。）

【交付対象者】 別表に記載の地域に住所を有し、かつ次の各項目のいずれかに該当される方

- (1) 満70歳以上の高齢者の方
- (2) 身体障害者福祉法に規定する手帳交付を受けた方で、1級～3級に該当の方
- (3) 児童福祉法の規定に基づき療育手帳の交付を受けている方
- (4) 精神保健および精神障害者福祉に関する法律の規定に基づき、精神保健福祉手帳の交付を受けている方

【利用方法】 利用料金に不足が生じた場合はタクシー業者に差額をお支払下さい。

（なお、利用券は1回乗車・1台につき最高3枚まで利用できます。）

【利用できるタクシー】 上信ハイヤー・成和自動車

【申請方法】 下仁田町役場 健康課窓口でお申し出ください。

（別表）

地 区	地 域
下仁田	上栗山・下栗山・高 倉
馬 山	杣 瀬・三本杉・細 萱
小 坂	中ノ岳・松 倉・馬居沢・落 沢
西 牧	黒 川・中 野・上 野・大塩沢・萱 倉・高 立 竹の入・相 沢・屋 敷・白井平・牧 場
青 倉	平 原・大北野・小北野

※七久保・桑本地区は集落バス運行のため非該当となりますが、医療機関受診等、タクシーを利用しないと日常生活に著しい支障がある方はご連絡下さい。



ご不明の点は…

健康課 高齢者支援係へ
☎64-8804（直通）

緊急通報装置の利用（申込み）について



町では、ひとり暮らしの方を主に緊急通報装置の貸し出しを行っています。

安否確認とは 居間・玄関・寝室などにセンサーを取り付けます。人の動きが24時間ないなど、センサーが異常を感知したときに、自動的に緊急通報センターに連絡が入ります。

また、利用者が緊急ボタンを押しても連絡が入り、センターのオペレーターと通話もできます。

必要なこと 協力員2名を確保して下さい。

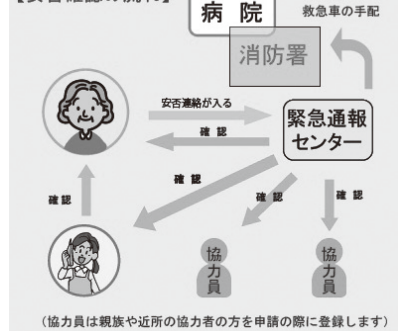
（本人と連絡がとれないなど緊急の場合に必要な対応ができる方）

利用料 月額300円のみご負担下さい。 ※設置費等は無料です。 【人感センサーシステム】

- 対象者
- ① 町内に在住し、概ね65歳以上で、ひとり暮らしで不安な高齢者
 - ② 75歳以上要介護者のいる高齢者2人世帯
 - ③ 重度身体障害者のみの世帯

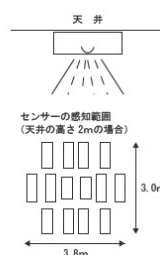
しくみ

【安否確認の流れ】



・センターはまず利用者の自宅へ確認の電話をします。その時本人が出なかった時は、親族や近所の方へ連絡をし確認をします。どなたも所在が分からない場合は協力者の方に再度連絡し利用者の自宅まで安否の確認をお願いしております。

・協力員が確認に行った際に利用者に異常があった場合はすぐにセンターへ連絡を入れて救急車を要請するか協力員の方が直接に消防署へ連絡していただく流れとなります。



- ・センサーが一定時間もしくは活動時間（通常は朝と夕方）に反応が無かった場合にセンターに連絡が行きます。
- ・一つのセンサーで反応した箇所が変化しても動いたと判断されるので寝がえりや手足を動かしても反応するようになっています。

詳しくは…

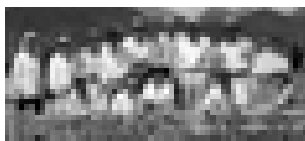
健康課 高齢者支援係へ ☎64-8804

老人クラブ会員募集について

下仁田町老人クラブ連合会では、単位クラブ会員の募集を随時行っております。

現在は下仁田地区と馬山地区で会員の皆さんが、仲間の友愛活動や社会奉仕、また、自身の健康のためのスポーツ活動や県・郡の研修などに頑張っています。

新規クラブの設立や町連合会への再加入も歓迎いたします。近くにクラブがないからとあきらめないでご相談下さい。お待ちしております。



平成26年度の主な事業

日 程	イベント
5月	下老連グラウンドゴルフ大会
7月	花いっぱい運動
9月	郡老連グラウンドゴルフ大会
10月	郡老連作品展
11月	下老連清掃活動(社会奉仕)
12月	松飾りづくり(社会奉仕)
1月	下老連新年会
3月	下老連研修旅行

※27年度も楽しい行事を検討中!

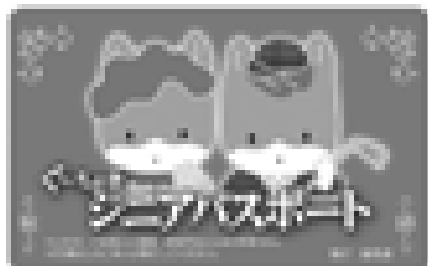
問合せ先 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804直通

「ぐーちょきシニアパスポート」を配布しています

高齢者の積極的な外出を促し、地域との交流や健康維持につなげてもらうため、協賛店舗で提示すると割引などの優遇措置が受けられる「ぐーちょきシニアパスポート」を群馬県の依頼により配布しています。またこのパスポートは緊急時には裏面の情報記載欄を、緊急時の連絡用カードとして活用できます。

対 象 県内に在住する65歳以上で、配布を希望する方

配布場所 役場健康課窓口、下仁田町公民館、西牧分館



問合せ先 県庁介護高齢課 ☎027-226-2576 下仁田町役場 健康課 高齢者支援係 ☎64-8804

シニア教室開催のお知らせ

【日 程】 4月27日(月) 午前10時～12時00分

【内 容】 『サルコペニアを知っていますか?』*筋力低下を予防しましょう*

【講 師】 渋川 貴子 先生 あんま・マッサージ・指圧師、健康運動指導士

【会 場】 旧小坂小学校 一階西教室

※参加費無料、申し込みは不要です。お気軽にご参加ください。

■問合せ先 健康課 高齢者支援係(包括支援センター)☎64-8804(直通)まで

振り込め詐欺に注意!

ATMで還付金は受け取れません!!

ATMでこのような操作をしている方はいませんか?

- ・携帯電話で話しながら操作している。
- ・操作に慣れておらず、手間取っている。
- ・何度も繰り返し操作をしている。

見かけた際は、必ず声をかけて注意をお願いします。

※被害にあった人の多くが、

「還付金詐欺のことは知っていたが、まさか自分のところに電話がかかってくるとは思わなかった。」

「役場と聞いて信じてしまった。」と話しています。

ご家族、知人の方が被害者とならないように、日頃から注意喚起をよろしくお願いします。

相手が誰でも、どんな理由でも、電話でお金を要求されたら家族や友人、警察に相談してください。

相談・連絡先

富岡警察署 ☎62-0110