



No.333

今井公民館  
館報編集委員会  
電話 59-2001  
FAX 59-1004

# 今年も健康講座開かれる

今井地区担当保健師 上杉 章子

松本市では「健康寿命延伸都市」を目指しています。長野県の平均寿命がトップレベルなのはよく知られています。が、ただ長生きするのではなく元気で長生きすることが大切です。

そんな中で今井は、別表をご覧くださいとわかるように高齢化率は高いですが、要介護認定を受けずに要られる「健康寿命」の高い地区といえます。それでも年齢とともに先の暮らしに不安を抱く方は多いと思います。連日テレビは「認知症」「脳卒中」「心疾患」「転倒」などの話題でにぎわっています。寝たきりになる要因なので気になるのは当然でしょう。

そこで福祉協議会健康部会では、三年前より冬の時期にその部分に焦点をあてた健康講座を企画しました。管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士などの市の職員はもとより、

## 別表 高齢化率・要介護者割合

※「要介護3以上」は排泄、入浴、着替えについて、すべて介護が必要な状態

	高齢化率 (65歳以上)	後期高齢化率 (75歳以上)	65歳以上 に対する 要介護者割合	65歳以上 に対する 要介護3 以上の割合
松本市	27.4	14.6	12.0	5.8
今井	33.7	16.8	10.8	5.2

平成29年12月1日現在 (%)

昨年からは一之瀬脳神経外科病院のスタッフを講師に迎え、さまざまな角度から寝たきりにならない老後を目指す講座を実施しています。さらにこの講座は、今井地区の住民の力も加わっています。体力づくりサポーターや音楽健康指導士、介護経験者など身近な人の活動や話が大事な要素のひとつとなっています。

## 第1回 認知症対策講座

12月16日(土)  
東館2階大会議室にて、40名ほどの参加で第1回認知症対策講座が、一之瀬脳神経外科病院認知症ケアチームの百瀬さんと健康運動実践指導者の西山さんを迎え行われました。



今回は主に「認知症対策で寝たきりを防ごう」というテーマで、加齢にともなう物忘れと認知症との違いについての特徴、早期発見の重要性や対策についてのお話がありました。予防は、生活習慣病と関係があり、食生活の乱れや運動不足、寝不足、ストレスなども改善することが大事とのことでした。

その後、転倒予防ということで、筋力を落とさないための運動を実際に楽しく指導を受けました。  
高齢化にともない、認知症や介護などは心配のひとつですが、いつまでも健康で過ごせるようにと一人一人熱心に耳をかたむけていました。  
第2回は1月20日(土)に行われ、第3回は2月10日(土)の開催予定です。

## 健康講座に参加して



「今日聞いた内容を知っていたら、今は亡き母に、もっと優しくしてやれたらうに可哀想な事をしたと残念。これからは、自分の認知症予防に努めたい」「足が悪いので、激しい運動はできないが、今日の運動は自分にもできる動きなのでよかった」「90歳過ぎの親がいるので、認知症について気がかりだし、自身自身の老い先にも、ついてまわることなので参加した」「簡単な体操なので家でやってみます」など60代70代の参加者が多く、皆大いに関心がある様子だった。



## 北風南風

今年2月の平昌冬季五輪には、メダルを期待される選手が多い。例えば、W杯スノーボードハーフパイプでは、平野歩夢さんが2連勝している。W杯スピードスケート女子では、高木美帆さんが1500mで、4連勝しているし、団体追い抜きでは、世界新を樹立している。小平奈緒さんにいたっては、1000mで、世界新を樹立し、500mでは、昨期から15連勝している。…など、この他にもメダル候補は大勢いる。▼しかし、前回のソチ冬季五輪では、W杯ジャンプ女子で、連戦連勝だった高梨沙羅さんは、メダル確実と言われながらも、4位と低迷した(風がなく不運だった)。そのことを思い出すと、今こんなに好調子で、五輪本番は大丈夫?ちゃんと五輪に照準を合わせている?と老婆心ながら心配になる。▼皆の期待を一身に受けるプレッシャーはきついと思うが、それに勝つ強い精神も、肉体も鍛えて、充分準備をしていると思う。素人のいち五輪ファンの不安など吹き飛ばし、是非、是非メダルを手に、笑顔で帰国して!と願っている。(A・M)

