

保健だより



冬の風呂

あなたの入り方は大丈夫？

1日の疲れを癒すお風呂。ゆっくり湯につかることで皮脂や汚れを洗い流し、心身をリフレッシュします。また、体表面に水圧が加わることで、下半身にたまった血液を心臓に向け還流させ血行を促進させます。しかし、癒すはずの入浴中に亡くなる人は、年間約1万4000人へ(財東京救急協会『平成12年度入浴事故防止対策調査研究委員会』の推定数)にのぼるといわれ、その数は交通事故による死者数を上回ります。特に、溺死死亡率は高く、韓国の約4・5倍、ドイツの約18倍になります。

★入浴と血圧変動

血圧は、温度により変動します。血管が弱くなっている高齢者や高血圧の人は、血圧が急上昇することで動脈硬化から脳出血に、血圧が急降下することで血液の流れが滞って心筋梗塞や脳梗塞などを起こすリスクが高まるので、特に注意が必要です。

★入浴環境、入り方は大丈夫？

寒い日の入浴は、体が温まり、ほっとします。しかし、次の項目で、当てはまるものがある人は要注意。お風呂の環境を改善し、お風呂の入り方を見直す必要があります。

- ①脱衣所が寒い
- ②浴室は湯気で白くなっている
- ③熱い風呂が好き・長湯が好き

- ④風呂からあがる前に、水をかぶる
- ⑤食後すぐやお酒を飲んだ後に入ることが多い

★正しいお風呂の入り方のすすめ

・脱衣所・浴室を暖める
小さいストーブやヒーターなどの暖房器具を脱衣所、浴室に入れて、寒いと感じない20℃くらいの室温にしましょう。浴室に暖房器具を入れることができないときは、暖房器具を脱衣所から浴室に向けて置くと同様の効果があります。湯気で真っ白くなるのは、寒い証拠。浴室が湯気で白くなっているのは、温度が低いために水蒸気が湯気になっっているためです。浴室が暖かいわけではなく、逆に寒い証拠です。

【こんな工夫も】

- ①最初は、寒暖計で温度を確かめる
- ②家族の入浴時間がバラバラだと、その都度、脱衣所と浴室を暖めなくてはいけなくなります。できるだけ続けて入浴すると効率的です。
- ・お湯の温度は、40℃くらいに
私たちの体温は36℃37℃くらい。血圧を急激に変化させないためには、体温に近い40℃くらいが適当です。ぬるめの湯は、副交感神経が働いてリラックスし、筋肉をほぐすほか、快眠を促します。湯加減は、手を入れて心地よい温かさであるかどうかで判断。熱いと感じるときは、水を入れて調整します。
- ・長湯はしない

浴槽のお湯につかるのは1回5分程度を目安に入浴をするだけで、軽い運動と同じくらいのエネルギーを消費します。脈拍も速くなり疲れるので、長湯は禁物。湯船につかるのは、心臓への負担などを考えても1回5分程度で十分です。

【こんな工夫も】

長湯は、のぼせて浴槽の中で溺死することもあるので、特に高齢者は要注意。家族が声をかける

などし、気にかけることも大切です。

・お風呂の前後にコップ1杯の水

特に高齢者の場合、脱水症状から意識を失い転倒することがあるので、入浴前にも水分の補給が大切です。入浴中は汗で体の水分がなくなり、血液の粘度が高くなるので、動脈硬化を防ぐためにも、年齢にかかわらず、入浴後は必ず水分を補給するように心がけましょう。

・風呂の効用

風呂は体の汚れを落とすだけでなく、体表面に水圧が加わることで、下半身にたまった血液を心臓に向け還流させ血行を促進させます。その結果、全身に酸素や栄養を送り込み、体内にたまった乳酸など疲労物質を体外に運びだし新陳代謝を促進、肩こりを取り除きリラックス効果を生みます。そして風呂で体が温まった状態で睡眠をとると、ぐっすり眠れます。

	【青壮年期】	【中高年期】
目 標	・自己の健康管理をしよう ・ストレス解消をしよう	・自分の身体を知る ・休養・快眠をとる
私・家族が出来ること	生活習慣を見直し改善の努力をする 快適な睡眠を確保する	普段から血圧の管理をする 生活リズムを整える

「上島町健康づくり計画」 ～島人は健康人～ (1部抜粋)

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター

TEL 74-0921

★岩城サブセンター

TEL 74-0755

★魚島窓口

TEL 74-1120

いざという時のために 成年後見制度とは…

介護保険法と同時に成年後見制度が2000年4月に施行されました。介護保険制度は皆さんに浸透していき、介護サービス利用者は増加傾向にあります。

一方、成年後見制度はどのような時に利用したらいのか、どのように手続きをしたらいいのかわからない方もいらっしゃると思います。今回は成年後見制度について説明します。

成年後見制度とは認知症の高齢者、知的障害、精神障害等により物事を判断する能力が十分でない方々の生活や、権利を守る援助者（「成年後見人等」）を選び、法律的に支援する制度です。物事を判断する能力とは…

例えば、
・ お金の管理ができなくなった
・ 悪徳商法の被害に遭う、または遭いそう
・ 医療や介護サービスを受ける時の手続きや、契約ができない
・ 不動産や預貯金などの財産管理が不安、できないなどが挙げられます。

成年後見制度の種類

成年後見制度には二種類あります。

成年後見制度



任意後見制度



法定後見制度

任意後見制度とは

判断能力が低下する前にこの制度を利用したいと希望する本人があらかじめ任意後見人を決めておき、将来判断能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自らが選んだ後見人になってもらいたい方と契約を結んでおく制度です。公証役場で公正証書を作成します。

任意後見制度と併用して利用できる制度

財産の委任契約

見守り契約

公正証書遺言

死後事務委任契約

希望する契約を結ぶことができます。

法定後見制度とは

判断能力が不十分になった時に本人、配偶者、四親等内の親族等が家庭裁判所に申立てをし、審判により後見人等を選任し、その後見人等に財産管理や身上監護をしてもらいます。

本人の判断能力に応じて次の三種類に分かれます。

後見

保佐

補助

後見 ・ 判断能力が全くない方

保佐 ・ 判断能力が著しく不十分な方

補助 ・ 判断能力が不十分な方

これにより本人の財産管理や身上監護など後見人等の権限が分かれ、法定後見制度を利用した本人の資格等の制限が発生してきます。

成年後見制度利用

成年後見制度を利用したい場合、本人や配偶者、四親等内の親族が本人の住所地内の家庭裁判所に審判の申立てを行い、手続きを行います。

上島町では、成年後見人が必要と判断し、四親等内の親族がいらないなど家庭裁判所への審判の申立てができない場合、本人に代わって上島町長が申立てを行います。

法的なトラブルの相談は日本司法支援センター（法テラス）、任意後見制度の公正証書作成は今治公証役場、また法定後見制度については今治家庭裁判所が管轄となります。

成年後見制度は本人の権利を守るために、自己決定の尊重、残存能力の活用、ノーマライゼーション（障害のある人もない人も通常の生活を行える）を元に創設されました。歳を重ねても自分らしい生活を送り、自分らしく生きるための制度です。難しい制度ではありますが全国的に利用者も増加しています。

詳細につきましては上島町地域包括支援センターまでお尋ねください。

上島町では、高齢になられてもいつまでも、安心して過ごせるような地域づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、助け合うようにしましょう。

今月は弓削地区の「おいでんさいグループ」を紹介をします。グループは個人を合わせて会員数130名を擁し、島の特産品や郷土料理の開発、発掘、地産地消の推進に取り組んでいます。

■直売所「海の駅おいでんさい」

弓削地区の女性16グループが組織し港近くのマーケット内直売所で、地域資源を活用した手づくり品、低農薬、無添加の地域の産物、リサイクル品を販売しています。フリーマーケットも年2回開催しています。また、地域の公的介護の手の届かないところに手を差し伸べようと「ボランティアネットワーク・ひまわり」のボランティアとの仲介もしています。



■その他の活動

しまなみグリーンツーリズムに参加し活発に活動しているところもあります。その他、地元産の学校給食用食材の調達なども手掛けています。

(健康推進課 管理栄養士)

●今月は、摘み菜と地産地消を推進する「なでしこ・ゆげ」のおすすめレシピを紹介します。

★ワンタン鍋（4人分）★

《材料》

豚ひき肉：200g、ニラ：半束、
生しいたけ：3枚、しょうが汁：少々、
ごま油：少々、塩：少々、
わんたんの皮：1包、
つけ汁
(おろしにんにく：適量、しょうゆ：適量、鍋のスープ：適量)

- ① 白菜をみじん切りにし、塩をふりしんなりしたら水けを絞る。
 - ② ニラ、生しいたけをみじん切りにする。
 - ③ 豚ひき肉に①②とゴマ油、しょうが汁、塩を入れ手でこねる。
 - ④ ワンタンの皮に③を適量包む。
 - ⑤ 鍋に湯5カップと酒大さじ3杯を入れ④を入れる。
 - ⑥ 浮いてきたら出来上がり。
- ※つけ汁はポン酢でもよい。
※具は小松菜ヒジキなどもおすすめ

1月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 健康相談 10:00～11:00 11日(火) 3分団集会所
18日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」10:00～12:30
12日(水) 生名公民館 13日(木) 西浦集会所
- 特定保健指導 9:00～16:00 26日(水) 保健センター
- ザ・健康講座 13:30～14:30 17日(月) 保健センター
- いきいき体操 10:00～11:00 27日(木) 保健センター
- 育児相談・おはなし会・まめっこクラブ自主活動 10:00～12:00
28日(金) 保健センター
- まめっこ広場(開放日) 10:00～12:00 24日(月) 保健センター
- 理学療法士訪問指導(予約制) 13:00～ 20日(木) 島内

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 9:30～10:30 17日(月) 保健センター
18日(火) セとうち交流館 19日(水) 佐島栗手中央集会所
- 地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」10:00～11:30
12日(水) 佐島栗手中央集会所 13日(木) 下弓削中央集会所
20日(木) 久司浦集会所 21日(金) 保健センター
- 離乳食教室 10:00～12:00 7日(金) 保健センター
- 精神デイケア 14:00～15:00 14日(金) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00～11:00 13日(木) 生活文化センター
18日(火) 北集会所
- にこにこ広場 14:00～16:00 19日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00～12:00
19日(水) 保健センター
- 精神デイケア 10:00～12:00 20日(木) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

弓削紅葉ウォーキング

11月2日、弓削紅葉ウォーキングが開催されました。生名地区、岩城地区等からたくさん参加され、総勢167名の方がさわやかな秋風に吹かれて、弓削島を歩きました。今年の参加者は、乳母車で参加の6か月児から86歳の高齢者まで幅広く、それぞれの楽しみ方をされていました。コースは、せとうち交流館を出発し、弓削大橋を渡って佐島まで行き、折り返して交流館に帰る5キロコース、橋から久司山を巡って交流館に帰る9キロコースが設定され、それぞれが体力に合わせて歩きました。ウォーキングの後は、保健栄養推進員の作ったうどんとおにぎりをいただいて解散しました。

