

「上島町健康づくり計画」策定中！ ～みんなが健康であるために健康づくりの輪をつくろう～

すべての住民が、いきいきと明るく元気で豊かな人生を送るためには、1人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識を持って健康の保持・増進に取り組み、地域・行政や関係団体がその活動を支えることが必要です。また、「健康増進法」の施行により「健康日本21」を基にして国の目標を更に具体的なものにし、地域の実情にあった計画が町の「健康づくり計画」です。

町では、8月から策定委員会及びワーキンググループを立ち上げて、計画策定を進めていますので今月号ではその経過についてお知らせいたします。

★ワーキング会議のながれ

ライフステージにあわせ5つのグループに分かれて、これからの町の健康づくりを、グループディスカッションを通じてアイデア・意見をまとめる形で進めています。

開催回数	協 議 内 容
第1回	上島町の現状説明（健診データ、健康意識調査の結果等）ライフサイクルにあわせた健康的な生活とはどのようなものかをイメージする。（基本目標を立てる）
第2回	イメージした健康的な生活（基本目標）を実現するために必要なこと・できることを考える。
第3回	健康的な生活を実現するために必要なこと（前回の意見）を整理する。
第4回	目標実現のための指標項目を考える。
第5回	これまでに出了された意見をまとめ、最終確認する。

○これまでに3回のワーキンググループ会議が開催され、次のような意見が出されています。

乳幼児期（0～6歳）グループ

- 生活リズムが乱れている。○虫歯が多い。
- 外遊びが少ない。○安心して子育てがしたい。



虫歯をつくらないようにしよう。
朝ごはんを食べよう 早寝・早起きをしよう。
地域ぐるみで子育てをしよう等。

学童期（7～18歳）グループ

- 地域ぐるみで子育てしよう。



規則正しい生活をしよう。
活き活きとした心をもたせる。
楽しい食卓を囲む。
運動が続けられる環境をつくる等。

青壮年期（19～39歳）グループ

- 人生設計をしながら楽しみチャレンジしていこう。



自分にあった運動習慣をつける。
バランス（内容・時間・量）のとれた食事をする。
ストレスを解消する。
自己の健康管理をする等。

中高年期（40歳以上）グループ

- 健康で楽しく長生き。○楽しく・愉快地に面白く。



楽しい食事をする。
自分にあった運動をする。
ストレスをためすぎない。
生きがいをもって生活する等。

世代共通（ハンデを持って生活している）グループ

- みんなで支え合う地域・社会の中で自分らしく暮らす。



人や地域とのつながりをつくる。
自分を大事にする。
自分の体を知り、うまく付き合う。
3食バランスよく食べ、体力を維持する等。



ワーキンググループ会議の様子

○今後、更に意見を集約し、具体的な実施目標や評価の指導について考え、計画を取りまとめていく予定です。

地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★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

予防できる尿失禁

高齢者の生活の不具合として起こる尿失禁は直接生命にかかわらないとはいえ、「恥ずかしい」「年だから仕方ない」などの気持ちから、相談できず長期間にわたって悩んでいる人が少なくありません。尿失禁は日常生活の質を低下させるだけでなく、介護予防のひとつの目標となつていく閉じこもりの要因となることがあります。そこで、今回は、地域包括支援センターの役割のひとつである介護予防の一環として尿失禁の予防方法についてお知らせします。

〈尿失禁の種類と原因〉

ひとくちに尿失禁といってもその

種類によって対応方法が異なります。尿失禁の種類としては次のようになっています。

- ①膀胱、子宮等をささえる骨盤底筋が弱くなり、腹圧がかかったとき（くしゃみ等）に尿漏れが起こる（腹圧性尿失禁）
- ②膀胱や脳の病気がもとで膀胱が過敏となりトイレに行きたいと思つたとたん尿漏れが起こる（切迫性尿失禁）
- ③疾患により尿道が閉塞状態となり、膀胱に尿が溜まりすこしずつ、尿漏れが起きる（溢流性尿失禁）
- ④尿を排泄する機能に問題はないが、トイレに移動するまでに時間がかかること等が原因で尿失禁が起きる（機能的尿失禁）があります。病気が元となつて尿失禁を起しているものはまずは、適切な治療をすることが必要ですが、尿失禁の7割を占めるといわれている腹圧性尿失禁については、早期に骨盤底筋を鍛えることで6～8割の方が改善可能といわれています。



〈尿失禁体操の方法〉

椅子に座った姿勢や立った姿勢などで尿道や肛門を締める運動を1日30～80回を目安に行います。

★運動のポイント

- ①お腹の力を抜いて行う。
- ②締めるときに尿を途中で止めるようなイメージまたは、おならを我慢するようなイメージで行う。
- ③締める・緩めるを繰り返す。速く締める・ゆっくり長く締めるといった両方の締め方を繰り返すと効果的です。
- ④運動の効果は早い方で6～8週間継続することで見えます。



〈失禁用品の活用〉

起床時・就寝時・テレビを見ているとき等に習慣的に根気強く行いましょう。

近年、軽度用～重度用まで様々な失禁用パッドが市販されるようになりました。生理用パッドで代用される方もおられますが、失禁用パッドのほうが吸水力がすぐれており快適に使用できます。常時使用する他、外出時やスポーツ時のみに安全策のため使用する等失禁の状態に併せてお試ください。

年金相談の時間延長と休日相談のご案内

社会保険事務所では、次のとおり、年金相談時間の延長及び休日における年金相談を実施しています。

平日や昼間に相談できない方は、是非ご利用ください。

- 毎週月曜日の時間延長の年金相談
毎週月曜日は、午後7時まで時間延長して年金相談を実施しています。
- （注）月曜日が祝日の場合は、火曜日又は直後の開庁日となります。
- 休日開庁による年金相談
毎月第②土曜日は、社会保険事務所を開庁して、年金相談を実施しています。

平日に来訪できない方は「休日開庁による年金相談」を是非ご利用ください。

■開庁時間

午前9時30分～午後4時まで
（通常の平日の相談時間は、午前8時30分～午後5時15分です。）

年金相談の時間予約を受け付けています。

年金相談の待ち時間を解消するため、時間予約による年金相談を受け付けています。

あらかじめ、相談希望日の前日までに、ご都合のよい日・時間を電話等で社会保険事務所までお申込みください。

■問合せ先 今治社会保険事務所

今治市別宮町6-4-5
TEL 0898-32-6141