

介護予防の取り組み

早期に取り組みましょう

全国的に高齢化が進む中、開成町でも要介護認定を受けている高齢者の人数や割合が確実に増えてきています。町では、保険健康課内にある地域包括支援センターを中心にさまざまな団体や機関の協力により介護予防に取り組みを進めました。自立して生活できる力を維持、向上していくために、介護サービスを必要とする前の段階からの取り組みを推進しています。

介護予防事業

町ではオリジナルの介護予防体操「かいせいいきいき健康体操」の普及に特に力を入れて取り組んできました。いきいき健康体操指導員の皆さんがそれぞれの地域でサロンを立ち上げ、定期的に健康体操を実施しています。自治会館など参加者にとって身近な場所で行っていることもあり、それぞれの地域で特徴のある和気あいあいとした雰囲気のサロンとなっています。サロン化されていない地区でも地域の催し物の際に体操を取り入れるなど、地域に根ざした

65歳以上の高齢者と認定者数（介護保険の第1号被保険者のみ）

年度	高齢者数	認定者数	割合
平成18年度	2,636	270	10.2%
平成19年度	2,829	271	9.6%
平成20年度	2,987	307	10.3%
平成21年度	3,145	339	10.8%
平成22年度	3,227	349	10.8%

※各年度10月1日時点

活動として取り組んでいます。その他にも、平成22年8月号広報で紹介した「膝痛・腰痛予防のための介護予防教室（国のモデル事業）」を平成23年度まで、保健センターで実施しています。また、自治会館などの地域の拠点で開催している「いきいき元気塾」や栄養改善などを目的とした訪問型の介護予防事業も実施しています。

基本チェックリスト

介護予防のチェック項目

加齢に伴い、自分でも気づかないうちに心身の機能は低下してきます。そのサインを見逃さず、早期に対応することが介護予防のポイントです。平成21年度と22年度に要介護認定を受けている方を除いた75歳以上の高齢者を対象に「基本チェックリスト」をお送りしました。この「基本チェックリスト」は、加齢に伴う心身機能の低下の傾向をいち早く把握するためのもので、全25項目の質問があります。

次の質問に答えてみましょう。

運動機能の項目	質問		回答	
	質問	回答	質問	回答
運動機能の項目	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ★	
	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ★	
	15分以上続けて歩いていますか	はい	いいえ★	
	この1年間に転んだことはありますか	はい★	いいえ	
	転倒に対する不安は大きいですか	はい★	いいえ	

能などの低下がみられる方に町の保健師などが訪問し、日々の生活状況や身体の状態を確認し、その方にあつた介護予防の取り組みを本人やその家族と一緒に考えたり、紹介したりしています。平成23年度では、要介護認定を受けていない65歳以上の方全員を対象に「基本チェックリスト」をお送りし、回収します。これは、開成町全体の介護予防事業や健康づくりの活動を通して、より早いうちに予防の取り組みを始めることが大切であるということが改めて認識できたからです。ぜひ「基本チェックリスト」へのご協力をお願いします。皆さん一人一人がいつまでも自分らしく健やかに生活できるように、一緒に取り組んでいきましょう。



禁煙成功者にきく！

私の禁煙体験談

問 保険健康課 ☎84-0327

町では、町民の健康づくりのため、たばこ対策に取り組んでいます。あらゆる機会にたばこに関する情報を提供したり、たばこをやめたい方を対象に教室を開催したりしています。

そこで、禁煙に成功した榎本にお住まいの志水勇夫さんの禁煙体験談を紹介します。

いつごろからのくらい吸っていましたか？

たばこを吸い始めたきっかけは成人式の当日。大人の仲間入りができると思って、いたずら心に軽い気持ちで吸い始めました。それから一日20本吸う生活が50年くらい続いていました。

たばこをやめようと思ったきっかけは何ですか？

一つ目の理由は、昨年の夏アメリカの友人を訪ねたときに、たばこを吸える環境が少なかったため、我慢して一か月吸いませんでした。たばこを吸わなかった影響からか、体調がよくなったこと、二つ目の理由は、持病があるので、主治医からたばこをやめるように指摘があったからです。

どのようにしてたばこをやめましたか？

まず、アメリカに滞在していた一か月間は、とにかく吸い

たい気持ちを我慢するという試みをしました。ところが、成田空港に到着したとたん、たばこを吸える環境から、すぐに吸い始めてしまいました。

これまで、2〜3回たばこをやめようとして挑戦したことがありましたが、長続きせず挫折。このままではいけないと思い、インターネットで禁煙方法の情報を集めることにしました。そんな中、禁煙外来というものがあることを知り、薬を処方してもらえということ、受診することになりました。

2週間ごとに3か月間通院しました。薬を飲み始めてから、2週間もたないうちにたばこを吸いたいと思わなくなり、イライラすることもありませんでした。

自分でたばこをやめようという気持ちが強かったので、禁煙外来に通院しているときは、たばこを吸おうと思いませんでした。

たばこをやめた、今のお気持ちは？

たばこをやめてよかったことは、痰がからむことがなく

たばこをやめたいと思ってる方へのアドバイスは？

たばこをやめたいと思ったら、禁煙外来の受診をお勧めします。長年たばこを吸っていたというだけで習慣性を取り除くために3か月間の通院が必要です。私の場合は、持病があつたため、効力が軽い薬を処方されていたようです。何よりも、まずはたばこをやめようという気持ちを強くもつことです。

たばこがなかなかやめられない方へ

たばこの煙による健康への悪影響は、本人だけでなく周囲の人への健康にも害を及ぼします。たばこをやめたいと思ってもなかなかやめられない方、町では毎月開催している成人健康相談で禁煙に関する相談をお受けします。気軽に相談ください。

神奈川県 受動喫煙防止条例 について

学校、病院、物品販売店 など → **禁煙** 「第1種施設」

飲食店、宿泊施設、理・美容所 など → **禁煙か分煙** 「第2種施設」



- ◆施設の入口付近には「禁煙」や「分煙」などの表示が義務付けられています。
- ◆保護者が一緒でも、喫煙区域や喫煙所への未成年者の立ち入りはできません（従業員などを除く）。
- ◆罰則として過料（金銭を徴収する罰）があります。2011年4月からは第2種施設でも罰則が適用されます。

神奈川県 / たばこ対策課 電話045-210-5015・5025 / FAX 045-210-8860 詳しくは県ホームページにて [かながわのたばこ](#) 検索