介護予防と地域包括支援センター

開成町地域包括支援センターは平成18年4月の介護保険法改正に伴い設置され、今年で4年目を迎えました。今回はこのセンターで行っている介護予防の取り組みについて紹介します。

介護予防の対象把握

地域包括支援センターでは介護保険を利用していない高齢者を対象に生活機能評価（基本チェックリストや介護予防の健診）を行い、これから介護が必要になる恐れのある方の把握に努めています。平成20年度は、高齢者人口2981人のうち1730人に基本チェックリストを実施しました。その結果、317人が介護予防事業の対象者である可能性が高い「特定高齢者候補」として把握されました。特定高齢者の候補者には「生活機能検査のお知らせ」を送付し、さらに個別に生活状況や困っていることを聞き取り、その人に合った介護予防の取り組みを行っています。

地域での介護予防活動

介護予防の目的で開成町独自で作った「かいせい　いきいき健康体操」を、いきいき健康体操指導員が中心となって各地区で普及活動を行っています。

また、おおむね65歳以上の方を対象に体力や筋力の低下を防ぎ、いきいきと元気な生活を送るために、生活の中に運動を取り入れることを目的とした「いきいき元気塾」を開催しています。平成18年度から2～3地区ずつ地域の自治会館などで実施しています。平成20年度は3地区で行い、延べ239人の方が参加されました。この教室は、自治会・老人会の協力だけでなく、いきいき健康体操指導員の協力のもと地域で開催しています。

さらに平成20年度は、栄養・健康づくり・体力維持に重要な口腔（こうくう）機能について、高齢者の「お口の健康」というテーマで町内全地区を歯科衛生士と回り「健口（けんこう）体操」の普及を行いました。その結果、13回実施し272人の方の参加がありました。今年度も5月～7月にかけて実施します。

介護予防活動は今後も自治会や老人会、ボランティア団体の協力を得ながら地域での教室開催などを通じて取り組んでいきます。身近な自治会館などで開催しますので、健康づくりのひとつとして、ぜひ活用してください。

いきいき元気塾の様子

そのほかの高齢者の生活を支える役割

地域包括支援センターは高齢者が住み慣れた地域でその人らしい生活を続けることができるよう支援する機関です。そのため、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員の3専門職が配置されていて、①介護予防の取り組みのほか、②高齢者の権利擁護③高齢者の総合相談④包括的・継続的ケアマネジメントに取り組んでいます。

高齢者に関することで、心配ごと悩みごとは、お気軽にご相談ください。

問 開成町地域包括支援センター（保健介護課内）
保健師　小田倉　恵美子
☎84-0320

かいせい　いきいき健康体操

健康づくりや生活の中に運動を取り入れることを目的として誰でも気軽にできる体操です。体操の中から一例を紹介します。

さする体操の一例

●お腹をさする

関節や筋肉の動きを調べます。

1．右左にさすります
2．上の方もさすります
3．時計回りにさすります

のびのび体操の一例

●なんばの動きで開脚運動

股関節周辺の筋肉を伸ばし、太ももとお尻の筋肉の強化になります。

両手を開いて、手・足同時にななめに重心移動します

子育てワンポイント 61

Q 離乳食を食べてくれません。

A 離乳食が進まない場合、授乳回数や睡眠・食事時間など生活リズムが不規則になっていることも考えられます。

食べてくれないからといってミルクや母乳に頼っていませんか？

頻繁におやつを食べさせていませんか？

外遊びなどで体を動かして、子どもが空腹感を感じられるようにしましょう。

食べないからといって大人が必死になったり、神経質になったりすると、子どもは、かえって「食事の時間は怖いもの」と感じてしまいます。

食事の時間は、家族と楽しい雰囲気で「おいしいね」など声をかけながら食べさせてあげるとよいでしょう。

離乳期は、そのときの気分や体調によって受け付ける食べ物が変わることがあります。食べ物の好き嫌いは、まだ固定化していません。「嫌いだから」と決めつけずに調理や切り方、味付けを変えてみたり、たくさん褒めてあげたりして食べる意欲を引き出していきましょう。

離乳の悩みは、千差万別です。食べてくれないと悩む場合は、ベビーフードを活用して様子をみましょう。まだ奥歯が生えそろっていないうちは、食べ物の固さや形態に気をつけて調理しましょう。

問 開成町子育て支援センター
酒田保育園
☎82-2277
☎82-1222

生き生きしポート 子どもたちは 今 95

「私と文命中」

文命中学校教諭　廣澤　吉美

今から4年前の4月、私は27年ぶりに文命中学校に戻ってきました。教員としてのスタートがこの文命中でしたので、教員生活残り5年というところで、最初の赴任校に帰ってきたことになります。そこには新採用当時の教え子の子どもたちも随分いて、私にとっては、うれしい出来事といった感じでした。

さて、掲載した写真は今から30年ほど前の文命中。体育祭での仮装行列の一コマです。当時の世相を反映してか私は盾を持った機動隊員の扮装をしています。当時は、学校の周囲には田んぼがたくさんあって、のどかなものでした。また、校舎の増改築のため、プレハブ校舎でも勉強していました。家庭訪問は、すべて自転車で回りました。ほとんどが平地だったので助かりましたが、なかなか広いなと感じたのを覚えています。

30年ほど前の文命中体育祭の仮装行列の１コマ

そんななか、新米教師の私ではありましたが、これだけはゆずれないものが、二つありました。当時私は「生活日記」と呼んでいましたが、私に読んでほしいという生徒たちが、日々の生活の様子や思いなどを書いて、提出してくれました。連絡メモではなく、純粋な日記です。私はそれを読んで、赤ペンで感想などを書くのが、一番の楽しみであり喜びでした。きっと、そんなところから生徒たちを理解していきたいと考えたのだと思います。今思えば、ゆとりもあったのでしょう。

あとの一つは、昼休みに生徒たちとやったゴムボールでの野球です。よほどのことでもない限り、昼休み、私はグランドにいました。「生徒たちといっしょにいる時間をできるだけ多く持ちたい」教師としての私の出発点はそこにしかないと私は思っていました。

離任式の日、生徒たちから「湘光中に行っても、これで遊んでください」と言ってゴムボールとバットをもらったときは本当にうれしかったです。

それから30年余りが経った今、私は現在の文命中の生徒たちにどのように接することができているのでしょうか？何かを言い訳にして怠けてはいないだろうか？私を育ててくれた文命中や開成町に感謝し、初心を改めて思い出しながら、残りの二年間をたいせつに過ごしていきたいです。