

「やる気」、「元気」がある 「いきいき」として生活をするには

前回に引き続き、今年度実施された「高齢者実態調査」結果をお知らせします。

登米市の家族介護力は高い

高齢者がいる世帯の構成をみると【図1】、「一人暮らし」(6.3%)と「夫婦のみ世帯」(20.7%)を併せて27%、「その他世帯(子どもや孫との同居)」は71.5%となっています。全国平均(平成17年)の「その他世帯」(48.8%)と比べて登米市の高齢者は子、孫との同居が多いことが分かります。

“家族介護力”という視点でみれば、登米市は豊かな潜在力を持ち合わせている地域であるといえます。しかし、介護者の身体的、精神的、社会的負担の大きさを考えたときに、一人暮らしや夫婦のみ世帯はもちろんのこと、子どもや孫と同居している場合にも、家族介護力を支える地域の社会的な支援体制(在宅福祉サービスの充実や近隣の支え合いの活動)を強める必要があります。

社会とかかわりを持とう

高齢者が生きがいを持って、いきいきと暮らしていくためには、自立生活に必要な生活機能や生活体力を維持していくことに加え、社会に対して積極的にかかわることが重要です。市内高齢者の社会参加の現状はどうなのでしょう。

【図2】は、市内高齢者の社会参加の現状を、町内会の行事や催しへ参加している人の割合と、趣味やけいごとを行っている人の割合を年齢5歳ごとに表したものです。これをみると、年を取るとつれてその割合が減少しています。このため、市では地域の高齢者同士あるいは世代を超えた交流がより活発になされるような取り組みを始めようとしています。さまざまな行事に積極的にかかわりを持ち、地域社会でのつながりを強くすることによって、豊かな人間関係の中で生活することができるようになります。

また、積極的に社会参加する人が増えれば増えるほど、地域内での人と人とのつながりが密になり、先ほど述べた“家族介護力”を支える地域の力も強くなっていくのです。

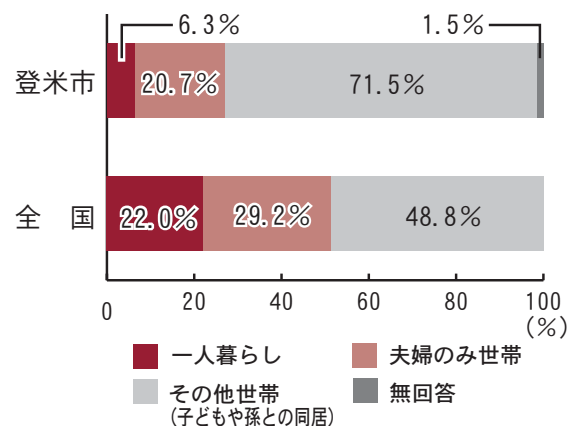
(東北文化学園大学医療福祉学部 助手 本田春彦)

登米市は家族が高齢者を支える力のある地域

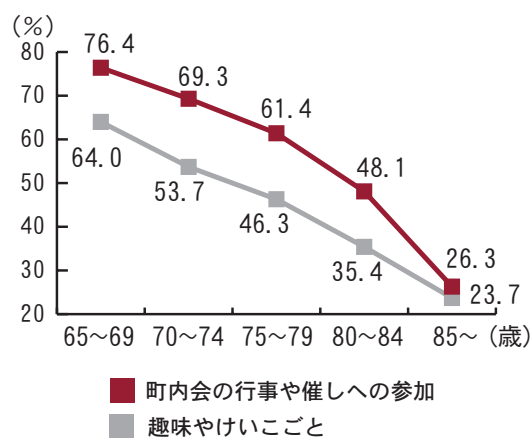
今年度は、やる気・元気・いきいき登米事業による高齢者健診と実態調査の結果から、転倒や閉じこもりなど健康長寿を脅かす危険が潜んでいることがわかりました。その反面、子どもや孫と同居する世帯が比較的多く、家族が高齢者を支える力のある地域でもあります。その家族を地域全体で支えることによって、誰もがいつまでも“やる気・元気・いきいき”でいられます。“みんなの輪”を大切にしていきましょう。

(東北文化学園大学 教授 植木章三)

【図1】 登米市と全国の世帯構成の比較



【図2】 高齢者の社会参加の現状



【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116



感染症に注意しましょう

はやってます！おたふくかぜ、りんご病、インフルエンザ



感染症発生動向によると、昨年10月半ばから登米管内で流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、伝染性紅斑(りんご病)の警報が続いています。また、3月初めの週から、インフルエンザは注意報が出ています。おたふくかぜ、りんご病について、下記のような症状がみられた場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

- ◆潜伏期：2～3週間
- ◆症状：片側あるいは両側の耳下腺の腫れ・痛み、食べ物を飲み込むときの痛み、発熱、頭痛など
- ◆食べ物は、酸っぱいものや固いもの、塩辛いものは避けるようにしましょう。入浴は、熱がないときはさっと入るくらいなら構いません。腫れているときは感染するので、学校や保育園、幼稚園は休みましょう。
- ◆通常1～2週間でよくなります。

伝染性紅斑(りんご病)

- ◆潜伏期：10～20日
- ◆症状：頬部(ほお)がりんごのように赤くなる、腕や足に赤い斑点やまだら模様ができる、熱は微熱程度
- ◆特別な治療もなく、安静にするほどの病気ではありません。普段どおりの生活・食事で構いません。ただ、入浴したり日光に当たると、かゆみが強くなる場合があります。
- ◆数日から1週間でよくなります。

インフルエンザを含めた感染症予防の基本は、手洗い・うがいです。日ごろから予防を意識し、帰宅時や大勢の人が集まる場所に行ったあとは、手洗い・うがいを心掛けましょう。

【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 健康推進係 ☎ 0220 (58) 2116

みんなの掲示板



皆さんからメールなどで寄せられたご意見などを掲載するコーナーです。

なかだアリーナトレーニングルームの高校生利用制限を取り払ってもらえませんか？

匿名希望

市内高校生の日中の利用については、4月1日から解放します。

教育委員会体育振興課

中田総合体育館(なかだアリーナ)は開設当時、高校生の利用についても許可していませんでした。しかし、夜間に駐車場で、利用会員の友人によるバイクでの暴走行為があったことや、利用態度についても、一般の利用者から「不快である」と指摘されたこともあり、高校生の利用については制限を設けました。その後、施設の有効利用という観点などから、市内高校生の利用について検討した結果、4月1日から解放するこ

4月からの なかだアリーナ トレーニングルームの利用について

【利用できる人】 高校生以上

※高校生は夜間の利用はできません。

【施設利用時間】

▶午前の部：午前9時～正午

▶午後の部：正午～午後5時

▶夜間の部：午後5時～10時

※機器の点検などのために利用できない時間帯もあります

【料金】 1部につき200円(市内在住者)

【施設設備内容】

▶ランニングマシン5台

▶エアロバイク7台

▶各筋力トレーニング機器34台

▶各重さのバーベル、ダンベルなど

【講習会受講予約先】

中田総合体育館(なかだアリーナ)

☎ 0220 (34) 7302



大勢の市民がトレーニングや健康づくりに励んでいます

【問い合わせ】 教育委員会体育振興課 ☎ 0220 (34) 2649