

特定高齢者の介護予防事業を実施します

からだ元気アップ教室 / 食の元気アップ教室

平成18年4月に介護保険法が改正され、高齢者が住み慣れた地域で生活が継続できるように、特定高齢者の介護予防事業を実施することが定められました。特定高齢者とは、65歳以上で生活機能の低下がみられ、要支援、要介護状態になる可能性が高いと考えられる介護認定を受けていない人をいいます。特定高齢者の対象者は、基本健康診査時に国が定めた基本チェックリスト（25項目）と健診結果から選定します。昨年度の65歳以上の基本健康診査受診者は10,856人（65歳以上の44.2%）、特定高齢者は146人（65歳以上受診者の1.3%）。国では特定高齢者を65歳以上の5%と見込んでいましたが、登米市においては0.59%の出現率でした（全国では0.44%、宮城県では0.55%）。

昨年度開催した、特定高齢者の介護予防事業「からだ元気アップ教室」「食の元気アップ教室」では、参加者の約8割の人に体のバランス、下肢・上肢の筋力、移動の速さについて向上が見られました。また、「尿漏れや便秘が解消した」「歩く初めの一歩が出しやすくなった」「食生活を見直すことができた」「食について家族で話し合うことができた」などの感想が寄せられています。

◆特定高齢者のチェック方法

特定高齢者かどうかは、国が定めた基本チェックリスト（25項目）と健診結果から行います。基本チェックリスト25項目のうち、運動機能に関する5項目を紹介します。

- ①階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか？
- ②いす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？
- ③15分くらい続けて歩いていますか？
- ④この1年間に転んだことがありますか？
- ⑤転倒に対する不安は大きいですか？

※上記のうち4項目以上に該当し、健診結果で貧血がない、骨粗しょう症などで治療を受けていない人に、「からだ元気アップ教室」への参加を勧めています。

◆相談窓口は各地域包括支援センター

基本健康診査を受診しないで、特定高齢者の介護予防事業の参加を希望される人には、国が定めた25項目の基本チェックリストに記入していただき、該当しているかどうかを判断します。該当した場合は、医療機関での血液検査や心電図検査が必要となります。詳細については、各地域の包括支援センターにお問い合わせください。

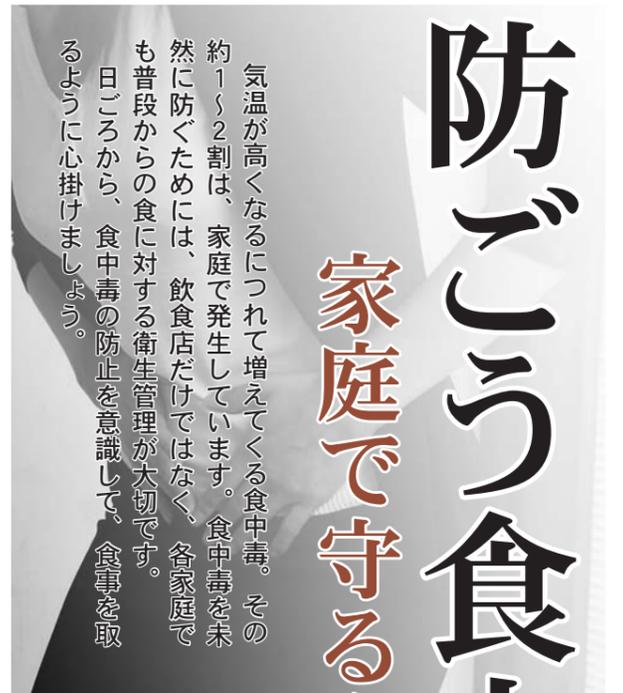
◆特定高齢者の介護予防事業

事業名	年齢	内容	実施方法
からだ元気アップ教室	65～80歳	<ul style="list-style-type: none"> ■体力測定 ■ストレッチ ■いすに座っての運動 ■学習（口腔ケア、フットケア、栄養についてなど） 	従事者：看護師、保健師、運動指導士、理学療法士 実施回数：年14回（週1回） 送迎：往復で200円（自己負担）で送迎します 実施日： <ul style="list-style-type: none"> ■石越・中田地区、東和地区 9月～ ■米山・南方地区10月～ ■登米・津山・豊里地区11月～ ■迫地区12月～
食の元気アップ教室	65～80歳	<ul style="list-style-type: none"> ■低栄養状態を改善する食についての学習 ■学習（口腔ケアなど） 	従事者：管理栄養士、栄養士、保健師 実施期間：8回実施（月2～3回） ※送迎、実施日については「からだ元気アップ教室」と同じ



【問い合わせ】

- ▶ 迫地域包括支援センター ☎ 0220 (22) 1152
- ▶ 中田・石越地域包括支援センター ☎ 0220 (34) 7611
- ▶ (石越分室) ☎ 0228 (34) 4151
- ▶ 東和・登米地域包括支援センター ☎ 0220 (53) 4811
- ▶ (登米分室) ☎ 0220 (52) 5090
- ▶ 米山・南方地域包括支援センター ☎ 0220 (29) 5821
- ▶ (南方分室) ☎ 0220 (58) 4311
- ▶ 津山・豊里地域包括支援センター ☎ 0225 (68) 2263
- ▶ (豊里分室) ☎ 0225 (76) 4811
- ▶ 市民生活部介護保険課 ☎ 0220 (58) 2117



気温が高くなるにつれて増えてくる食中毒。その約1～2割は、家庭で発生しています。食中毒を未然に防ぐためには、飲食店だけではなく、各家庭でも普段からの食に対する衛生管理が大切です。日ごろから、食中毒の防止を意識して、食事を取るよう心掛けましょう。

家庭で守る食の安全

食中毒が 発生しやすい時期

食中毒は、食品の中で増殖した細菌やウイルスなどが原因で起こります。食中毒を起こす菌（食中毒菌）は、栄養と水分があり、適した温度の下で繁殖します。特に気温が高い夏の時期は、活動が活発になり、短時間で爆発的に増えることから、より食中毒が発生しやすくなります。

食品や台所、調理器具は清潔に

平成16年の全国の食中毒事件の総数は、1,666件、患者数28,175人で、そのうちの5人が死亡しています。毎年こうした事件の約1～2割が家庭で発生しており、死亡する割合も家庭が最も多くなっています。食中毒菌は目で見ることでできません。一見清潔に見える食品や調理器具であっても、食中毒菌が潜んでいます。食中毒を防ぐためには、日ごろから食中毒防止を意識すること、「食品を買うとき」

【問い合わせ】

市民生活部健康推進課 ☎ 02220 (58) 2116

正しい手洗いで 食中毒を予防

料理をするときや食べるとき、特に生ものに触れた後など、手を洗うことが食中毒から自分や家族を守る最も効果的な方法の一つです。正しい手の洗い方で、家庭の食中毒を防ぎましょう。



食中毒を防ぐ3つのポイント

- 1 「つけない」
料理の前はもちろん、生の食品とそのほかの食品を同時に扱う場合には、手をせっけんなどでこまめに洗うことが大切です。また、調理に使ったまな板や包丁も洗剤などでよく洗い、熱湯で殺菌するようにしてください。
- 2 「増やさない」
肉や魚、野菜などは、新鮮なものを購入し、できるだけ早めに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。食中毒菌の多くは、周囲の温度が下がるとその活動が弱まります。10度以下になると増殖がゆっくりになり、マイナス15度では増殖が停止します。料理はその都度食べきるようにしましょう。保存してある食品には、作った日付を書いて、しっかりと日付管理をしてください。冷蔵庫や冷凍庫を過信せず、少しでも怪しいと思ったものは、思い切って捨てましょう。
- 3 「殺菌する」
一部の例外はありますが、ほとんどの食中毒菌は、熱を十分に加えることで殺菌することができます。肉や魚、卵などの生ものは、「食品中心部の温度を75度、1分以上の加熱」をしましょう。