

# 包括支援センターだより ⑥

## 平均寿命と健康寿命

健康寿命とは、「日常生活に制限のない期間」のことをいいます。最近のデータ（平成25年）では、男性71.19年、女性74.21年という結果が出ており、男女共に年々延びています。

しかし、平均寿命から健康寿命を差引いて算出する「日常生活に制限のある期間」は、男性9.02年、女性12.40年と昨年よりは短縮しているものの、長い状況にあります。

つまり、平均して約10年間も介護等なんらかの支援が必要とされているということです。今後、この期間を減らしていくことが大きな課題です。この課題解決のために、一人ひとりが、介護予防に取り組んでいく必要があります。

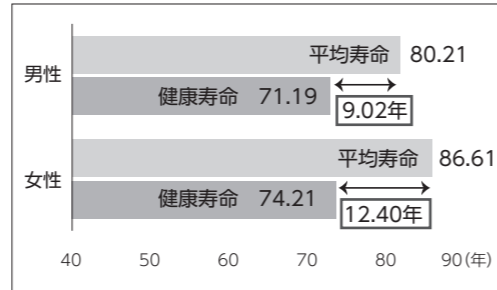
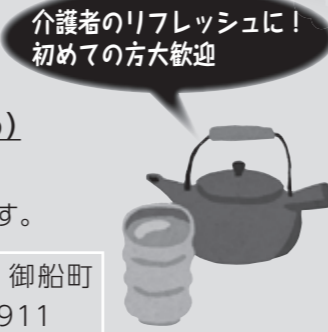


図)平均寿命と健康寿命(平成25年)  
※厚生労働省「平成25年簡易生命表」、「平成25年人口動態統計」、「平成25年国民生活基礎調査」  
 総務省「平成25年推計人口」より算出

### 「認知症の方を介護する家族のつどい」

- ◆日時 2月26日(金) 13:30~15:30
  - ◆場所 御船町高齢者コミュニティセンター『ひばり荘』
  - ◆内容 **茶話会(お茶を飲みながら、自由にお話してみよう)**
  - ◆対象者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。  
 その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。
  - ◆参加費 100円
- 主催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町  
 問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911



## 家で簡単体操♪

### 膝痛予防ストレッチ

膝痛は中高年から多くなってきます。膝は、膝関節という小さな関節が体重を支えており、軟骨や靭帯、筋肉が摩擦や衝撃をやわらげています。しかし、軟骨がすり減ったり、筋肉が弱くなったりすると膝痛が起こりやすくなってきます。予防のためには、膝周りの筋力を弱らせないことが大切です。

**大事な3か条**

- ①伸びているところでとめる
- ②数を数える
- ③気持ちいいと感じる程度

#### ①太ももの裏側



- ①床に膝を伸ばして座る(膝はできるだけ伸ばし、つま先は天井に向ける)。
- ②手をつま先へあて、お腹をももへ近づけるように膝裏を伸ばす(目線は正面を向き、姿勢を伸ばした状態で行う)。
- ③**10秒**保持する  
※腰が痛い人は、椅子を2つ用意して、片方の膝ずつ行っても可。

#### ②ふくらはぎ



- ①椅子など、身体を支えることのできる物の後ろにまっすぐ立つ。
- ②片方の足を一步後ろへ引き、つま先を正面に向ける。
- ③ゆっくりと前側の膝を曲げ、**10秒**保持する
- ④反対側も同様に行う

# BOOK おすすめ 今月の本

## Library Information

町立図書館 カルチャーセンター1F  
 ☎ 282-0888 休館日/毎週月曜日

### 春や春

森谷 明子 著

須崎茜は私立藤ヶ丘女子高校に通う俳句好きの女の子。ある日、俳句に否定的な国語教師と授業で対立したことをきっかけに、俳句の趣味を理解してくれるトーコという友人ができる。2人は「俳句甲子園」を目指して俳句同好会を設立するが……。



### 家族の健康を守る家

深谷 賢司 著

アレルギー、冷え性、風邪をひきやすい、ヒートショック…引越し9回、脳神経外科の専門医が真剣に考えた、健康に暮らせる家づくりへの提言。



### おふろやさんのまねきねこ

とよた かずひこ 作



「いらっしゃいませ〜いらっしゃいませ〜」まねきねこさんが、動物の親子をおふろにごあんない。でも、まねきねこさんは、お仕事が終わると…?おふろの楽しさいっぱい!!「ぼかぼかおふろ」シリーズ第8弾。

### 新刊書情報

1月は36冊の本が入りました

- 一般書(26冊)
  - 小説/魔女の封印 (大沢 在昌 著)
  - 小説/ユートピア (湊 かなえ 著)
  - レシピ/不動の魂 桜の15番ラグビーと歩む (五郎丸 歩 著)
- 児童書(10冊)
  - 読み物/きえた!?かいけつゾロリ (原 ゆたか 作)
  - 絵本/よるのとしよかんだいぼうけん (村中 季衣 作)
  - 絵本/しゅくだいさかあがり (福田 岩緒 作)

平成28年度の御船町の健康診査の申し込みの受付が始まります。「けんしん」は、健診と検診がありますが、その違いをご存知でしょうか?

	健 診	検 診
目 的	特定の病気の発見を目的とするのではなく、健康であるかどうかを確認する	特定の病気を早期発見・早期治療すること
種 類	特定健診 など	がん検診 など
流 れ	<p>特定健診</p> <p>判定・結果通知</p> <p>異常なし → 今後も定期的に健診を受けましょう</p> <p>生活習慣改善の必要あり (中等度・高度) → 動機づけ支援 積極的支援                      保健指導を受けて、生活習慣を改善しましょう</p>	<p>私は健康です (自覚症状はありません)</p> <p>がん検診 (スクリーニング)</p> <p>異常あり (がんの可能性があるので精密検査を受けてください) → 精密検査 → がん診断 (確定診断) 医療機関で治療へ</p> <p>異常なし (今後も定期的にがん検診を受けましょう)</p>

「健診」と「検診」、健康の維持・増進のためにはどちらも大切です。そしてどちらも受けた後の結果を確認し、精密検査の受診や生活習慣の改善を行うことが重要です。対象者には、申し込み票を送付しますので、是非お申し込みください。

健診と検診、何が違うの???

健康へのイベント

