

# 包括支援センターだより

⑦

## ～元気な高齢期を過ごすために～

介護が必要となった原因のほとんどが、「生活習慣病による疾患」や「衰弱」「骨折・転倒」です。要介護状態になると、日常生活の様々なことが難しくなってしまいます。

元気な高齢期をおくるためには、「生活習慣病予防」と「介護予防」の両方を行っていくことが必要です。

### 生活習慣病予防

脳卒中・心臓病・がん  
腎臓病 など

↑  
血圧、血糖、脂質、尿酸  
などのコントロール

### 介護予防

衰弱・認知症・骨折・転倒 など

↑  
筋力低下、低栄養、うつ、  
閉じこもり などの予防

両方を予防することが必要です！

## 「認知症の方を介護する家族のつどい」

◆日時 3月25日(金) 11:30～13:30

◆場所 眺世庵(御船町老人憩いの家)

◆内容 お花見(食事会)

◆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 900円  
(昼食費込み、アルコール代別)

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

桜をながめながら、  
ゆっくりお話して  
みませんか。

要予約 (3/23まで)

## 家で簡単体操♪

### 転倒予防ストレッチ

思わぬところから急に歩行機能が低下してしまう可能性があるのが転倒です。要介護になった原因でも、「骨折・転倒」は11.8% (4位) を占めています (H25国民生活基礎調査)。

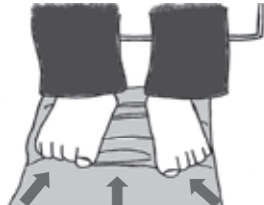
また、加齢などにより、筋力が低下してくると転倒のリスクが高くなり、一度転倒を起こしてしまうと悪循環におちいりやすくなります。

#### ①足指ひらき・足首回し



- ①足を組み、手の指を足の指の間に入れるように握る。  
※足が組めない方は、かかとを床につけた状態でも可能。
- ②そのまま足首を時計回りに **10回**、反時計回りに **10回**まわす。
- ③反対側の足も同様に行う。

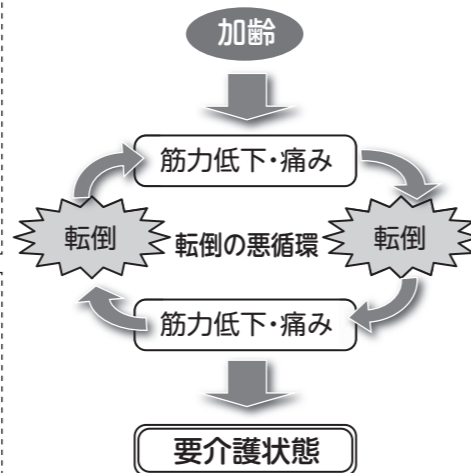
#### ②タオル引き寄せ



- ①椅子に腰掛け、足の下にタオルを広げて置く。
- ②足の指を意識して使い、広げたタオルを集めるように引き寄せる。
- ③同様に **10回**行う。  
※タオルがない場合は、靴下や新聞紙でも可能。

### 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



## 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

## BOOK おすすめ 今月の本

### 死んでいない者

滝口 悠生 著

秋のある日、大往生を遂げた男の通夜に親類たちが集った。子ども、孫、ひ孫たち30人あまり。一人ひとりが死に思いをさせ、互いを思い、家族の記憶が広がっていく。生の断片が重なり合って永遠の時間が立ち上がる奇跡の一夜。



### つまをめとらば

青山 文平 著

女が映し出す男の無様、そして、真価——。太平の世に行き場を失い、人生に惑う武家の男たち。身ひとつで生きる女ならば、答えを知ってしようか——。男の心に集う弱さを包み込む、滋味あふれる物語、六篇を収録。



### はなちゃんのみそ汁

安武信吾・千恵・はな 原作

がんで、残り少ない命を覚悟した母親が、5歳の幼き娘に伝えたのは、ひとりでも生きていけるための力！ベストセラーとなった原作『はなちゃんのみそ汁』。感動の実話が、親から子へと読み継がれる絵本になりました。



### 新刊書情報

2月は40冊の本が入りました

- 一般書(32冊)
  - 小説/異類婚姻譚 (本谷有希子 著)
  - 小説/羊と鋼の森 (宮下 奈都 著)
  - 小説/坂の途中の家 (角田 光代 著)
- 児童書(8冊)
  - レシビ/ひとりできる! For Kids!! はじめてのチョコレート (寺西恵子 著)
  - 絵本/ユニコーン奇跡の救出(マジック・ツリーハウス22) (アリア・ネー・ガブソン 著)
  - 絵本/ヘンテコチャンプー (みやにしたつや 作)

国が進めているがん対策の中で、予防のための取り組みとして挙げられているのは、「検診」「たばこ」「肝炎」「教育」の4つです。今回は、中でも「たばこ」と「がん」の関係についてご説明します。

#### ●やっぱり！タバコの煙が直接触れる部位

発がん物質は、たばこの煙を吸うことによって、口、喉を通して気管支から肺に入ります。そのため、たばこの煙が直接触れる部位、特に喉頭のがんのリスクが増加します。また、これらのがんはお酒との組み合わせでさらにリスクが高くなります。

喉頭がん…32.5倍 口腔がん…2.9倍 肺がん…4.5倍

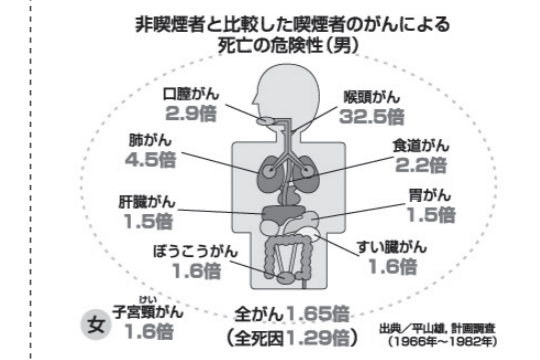
#### ●意外？タバコの煙が触れない部位

発がん物質は、唾液とともに飲み込まれ、食道・胃・腸などの消化管をはじめとして、全身にばらまかれます。そのため、直接たばこの煙が触れない消化管等のがんのリスクも増加します。

食道がん…2.2倍 胃がん…1.5倍 すい臓がん…1.6倍 肝臓がん…1.5倍  
膀胱がん…1.6倍

#### ●がんにならないためには、まず禁煙

男性のがん全体の29%、女性のがん全体の3%はたばこが原因という結果が出ています。たばこを吸っていないならば、日本人全体では毎年約9万人ががんにかからなくて済むはずですが、たばこは、自分だけでなく、まわりの人にも影響を与えます。たばこの煙の少ない環境をつくっていくことが大切です。



健康へのイベント  
避けられるがんを防ぐ！  
たばこことがんの関係について