

# みんなで支える 介護保険

## 介護予防は 地域の支えあいが大切



介護はだれもが直面する問題です

介護保険法が、平成9年に成立し、町では平成12年4月から介護保険事業がスタートしました。今年5年目を迎え要介護認定者や介護サービスの利用者も増え続けています。今月号では、町の介護保険事業の現状についてお知らせいたします。

### 要介護認定者の状況

介護保険制度がスタートしてから5年が経過しようとしています

ですが、町の介護認定を受けている方は年々増加しています。スタート当初は187人でしたが、1年後の平成13年4月には220人に、平成16年6月現在では、128人増加し315人の方が認定を受けています。

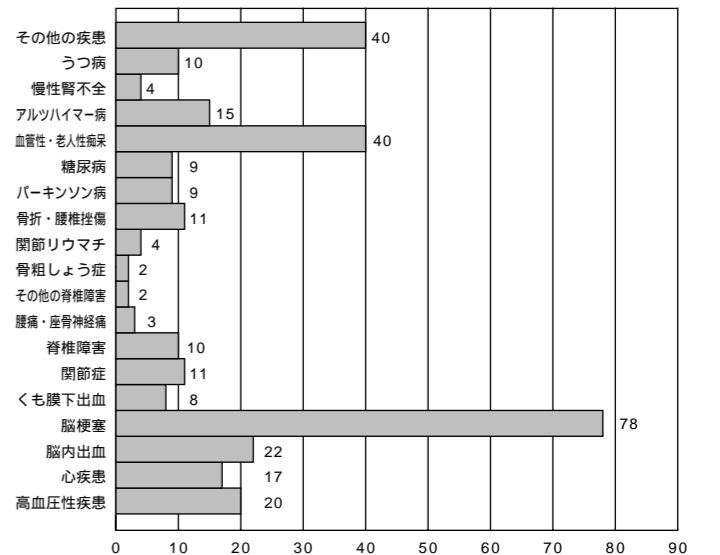
これは町の65歳以上の高齢者で8人に1人、80歳以上になると3人に1人の割合で認定を受けていることになります。

次に、男女別に見てみると、男性99人、女性216人と比べており平均寿命の長い女性が多くなっていることがわかります。

次に、認定を受けた方の状態を見てみましょう。寝たきりなどの要介護状態となった原因としては、脳梗塞、脳出血、心疾患、高血圧などの循環器疾患が150人ともっとも多く、認定者全体の47%を占めています。その中でも脳梗塞によるものが78人ともっとも多くなっています。第2位は痴呆によるものが55人、次は関節障害や骨折などによるものが44人となっています。

病因病名別・要介護認定者数

(単位：人)



### 健康づくり 介護予防

介護認定を受けている315人以外の方は介護サービスが必要としない元気な高齢者ですが、高齢者ができるかぎり寝たきりや痴呆などの要介護状態に陥ったり、状態が悪化したりすることがないようにすること(介護予防)が大事です。

脳梗塞や脳出血、高血圧などの生活習慣病を予防して

くためには、定期的に健康診断等を受け自分の健康をチェックするとともに、生活習慣を振り返り、食事の偏りや喫煙、運動不足などがあれば毎日の生活習慣を改善していくことがもっとも大切なことです。

関節障害や骨折については、骨粗しょう症予防や、足腰の筋力アップ、転倒を防ぐための住宅の改修などが予防のポイントになってきます。

また、要介護認定者のうち半数以上の方に痴呆症状がみ

られています。要介護状態の直接の原因となっている方のうち、血管性及び老人性の痴呆は40人、アルツハイマー病が15人となっています。平均寿命が延びる中で、痴呆予防は大変重要な問題ですが、生活習慣を改善し、血管を若々しく保つことや、家中に閉じこもらず地域で生きがいを持ち楽しく暮らすことなど、自分で心がけられることは今からでも実行しましょう。また、地域においても高齢者を支えあい、お互いに助け合うことが大切ではないでしょうか。

### 「お元気ですか?」 「ご自宅訪問」

これからは、町民一人ひとりの「健康づくり」や「介護予防」、「自立した生活を支援するための地域の支えあい」がますます大切になってきています。町としても、生活習慣病予防対策や、転倒予防、高齢者の生きがいづくり事業を積極的に進めていきたいと思っています。

町には、高齢者の方で、一人暮らしや高齢者だけの生

現在、生活面で不安を抱えている高齢者の方に上手に介護サービスを利用してもらって家族の負担を減らして欲しいと思っています。ご自宅にお伺いした際には、日頃の生活の様子などをお聞かせください。



町在宅介護支援センター 大河原 浩 子さん

高齢者のみなさんは、生活や介護についていろいろな悩みをお持ちだと思います。それを話してもらうことで少しでも解決の糸口になればいいと考えています。訪問する際には、元気なお姿を拝見させていただきます。



町在宅介護支援センター 近藤 真由美さん

活に不安を持っている方、また介護を必要とする状態にはないものの、健康や生活面で不安や社会的な支援を必要としている方がおられると思います。

町と町在宅介護支援センターでは、こうした高齢者やその家族からの総合的な相談に応じております。

この相談事業の一環として、保健師や在宅介護支援センターの職員により、「お元気ですか?」ご自宅訪問」を行っています。

ご自宅を訪れた際には、高齢者のみなさんの健康状態や生活状況などについてお尋ねしますので、お気軽にご相談ください。

平成17年度には介護保険制度も見直しがされる予定ですが、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らすためには、公的なサービスの充実とともに、地域の支えあいが大きな課題となっていますので、これからも町民のみならずといっしょに考えていきたいと思います。

お問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115

### 風しんの予防接種を忘れずに!



1. 風しんってどんな病気? 発熱とともに全身に発疹が出ます。症状がはつきり出ない場合もあります。まれに、脳炎を合併することがあります。
2. 妊婦がかかると... 妊娠初期に感染すると、赤ちゃんに白内障、心臓の病気があります。
3. 予防のために予防接種を... 風しんの予防接種のワクチンは、副反応が少なく、安全性が高いワクチンです。1歳〜7歳半までのお子さんは、市町村による公費負担の対象となりますので早めに接種しましょう。
4. 妊娠している方へ... ただし、現在妊娠していることが明らかな場合には、予防接種を受けてはいけません。過去に感染した記憶がなくワクチンを接種していないという場合でも、症状がはつきり出ないまま過ぎてしまったということも考えられますので、産科の先生とよくご相談してください。

また、今後妊娠の予定がある方で、過去に風しんの感染

歴、あるいは予防接種を受けたことがない方については、妊娠の2ヶ月前までに、積極的に接種を受けましょう(自己負担)。ただし、予防接種を受けた後、2ヶ月間避妊することが望ましいとされています。さらに、妊娠されている方といっしょに住んでいるご家族の方で、過去に風しんの感染歴、あるいは予防接種を受けたことがない方については、妊娠されている方に移さないようにするため、積極的に接種を受けましょう(自己負担)。

お問い合わせ先 町健康福祉課 ☎62-2115