

福まち愛

とよひら
41号

令和元年 12月 1日 発行

とよひら福祉のまち推進センター
発行責任者: 運営委員会事務局長 渡辺英雄

電話: 811-9435 (まちづくりセンター)

福祉のまち推進センター活動について

豊平区社会福祉協議会
事務局次長 西川 圭

福祉のまち推進センターは、高齢者・障がい・子育てなどの分野において、社会的に孤立している世帯などを気かけながら、身近な活動圏域（単位町内会など）で見守り・支え合い活動を関係機関と連携しながら推進していくことを目指し、豊平地区では平成9年からスタートしています。

近年は、単身高齢世帯の増加などに伴い、孤立死や認知症の徘徊、一方で、ゴミ屋敷、虐待、引きこもりなどの複合的な課題も増加傾向にあります。

また、単身高齢者においては、買い物のしづらさや掃除・ゴミ出しが難しくなってきたといった相談が、本会に最近寄せられるようになりました。実際に豊平地区からのご相談も複数いただいております。

では、担い手不足の中、単身高齢者や困りごとを抱えている世帯を誰が見守り・支援をしていくのか？「支えて側と試しに分かれるのではなく、地域のあらゆる住民が役割をもって、支え合いながら、自分らしく活躍できる地域づくり」「地域共生社会の実現」です。

つまり、これまでの地域福祉活動者だけでなく、住民や地域にある企業・団体などをどんどん巻き込んだの見守り支え合い活動を進めていくことが必要になってくるのです。

この「地域共生社会の実現」を目指し、豊平区社会福祉協議会では、福祉のまち推進センターの活動者（町内会・民生児童委員・福祉推進員など）と連携を密にし、さらなる見守り活動と支え合い活動の推進を基盤とした「豊平地区のあたたかいまちづくり」に、少しでもお力添えさせていただければと考えております。

これまで以上に、積極的に地域の皆様のところに出向いて、ご説明・ご提案させていただき、一緒に活動をしていければと思いますので、町内会や各種会合などお気軽にお声かけいただければ幸いです。

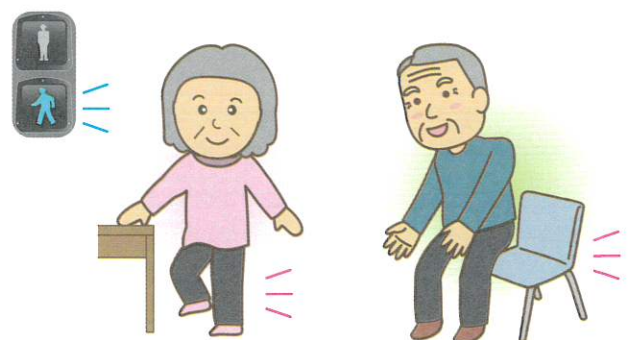


青信号の秘密

皆さんは青信号が点滅する前に、横断歩道を渡りきることができますか？ 歩行者用信号の青の時間は、一般的な成人の歩行速度である時速4 km(秒速1 m)で設定されています。歩く速さはバランスや筋力との環形が深く、筋力が低下すると歩幅が小さくなり、歩行速度も落ちてきます。ご自分の歩く力は大丈夫だろうか？と思った方、青信号が点滅する前に渡りきれているか確認してみてください。

行きたいときに・行きたいところへ「ご自分の足で歩く」ことは、いつまでも元気に暮らすためには大変重用です。エレベーターや車を使う便利な現代社会において、全世代の方々が「歩く」ことを心がけ、毎日筋力を使い続けることが健康寿命を延ばす第一歩です。生活にトレーニングを取り入れてみたい方は、テレビを見ながら片足立ちしてみる、コマーシャルの間だけ椅子からお尻を浮かせてキープするのはどうでしょうか。試しに1分間やってみてください。1分がとっても長く感じられますよ！

豊平区介護予防センター美園寄稿



インフルエンザって何だるう？



インフルエンザは「インフルエンザウイルス」により引き起こされる感染症です。インフルエンザウイルスには、A型・B型・C型があります。主に流行する季節性にもA型とB型の2つです。A型は突然変異しやすく、これによって生まれるのが新型インフルエンザです。ほとんどの人が免疫を持っていないため、感染が拡大しやすく、大流行の原因になります。

インフルエンザを防ぐためには

1 マスクをする・人混みを避ける

インフルエンザウイルスの主な感染経路は“飛沫感染”です。ウイルスに感染している人の咳やくしゃみ中に含まれるウイルスを鼻や口から吸いこむことによる感染のことです。マスクをすることで感染したり、人にうつしたりする可能性が減ります。流行時には混みへの外出は控えましょう。

2 外出後の手洗い・うがいの励行

外出後は石鹸などで手を洗いましょう。手についたウイルスを取り除き、体の中へ入ることを防ぐ事が出来ますし、他の感染症への対策になります。インフルエンザウイルスに対しては、アルコールも効果が高いので、手洗いと併せてアルコール製剤による手指消毒も有効です。うがいは口のな中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。ただし、うがいをしすぎると口の中の唾液もとれて、かえって乾燥の原因となるので注意が必要です。

3 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。空気が乾燥しやすい室内では加湿器などを使い50～60%の湿度を保ちましょう。

4 十分な栄養摂取と睡眠

日頃から睡眠を十分にとり、バランスのとれた食事による栄養摂取を心がけ身体の抵抗力を高めておきましょう。

5 インフルエンザワクチンを接種する。

医療機関でインフルエンザワクチンを接種することで、ウイルスに感染しても発症する可能性を低くするほか、もし発症しても重症化を防ぐことが出来ると言われています。



第10回 健康フェア開催!!

9月29日(日)豊平会館2階大広間において、とよひら健康フェアが開催されました。医師の講演を始め、各種測定や“ふまねっと”体操、肺活力検査とレントゲン肺がん検診等に120名の地域の高齢者の皆様が参加していただきました。明年も9月27日(日)開催を予定しております。皆様の参加をお待ちしております。



訃報

とよひら福まち推進センター運営委員長の松野博志氏(73歳)が8月16日逝去されました。地区の高齢者の見守り活動や町内会連合会の副会長として活躍されてまいりました。ご冥福をお祈り申し上げます。

皆さん「けんしん」という言葉を聞いたことがあると思いますが、「検診」と「健診」の違いは知っていますか？
実は、同じ「けんしん」でも目的が異なっています。

検診 特定の病気を早期に発見し、早期に治療する(がん、歯周病等)

健診(健康診査) 健康であるか、病気の原因となる要因があるか否かを発見する

よく耳にする「メタボ(メタボリックシンドローム)」や「生活習慣病」の予防と早期発見ができるのが「健診」です。

健診のメリットは？

- ▶ 症状の無い段階で異常を発見できる！
- ▶ 病気の悪化を防ぐことができる！

H30年度 豊平地区とくとく健診結果より

※1.札幌市国民健康保険に加入の方



全体の約4人に1人がメタボリックシンドローム(内臓肥満に高血圧、脂質異常、高血糖等が合わさった状態)か、その予備軍でした。



メタボリックシンドローム

↓
動脈硬化の進行

↓
脳卒中(認知症の原因にもなる)、心筋梗塞、腎不全、閉塞性動脈硬化症 等々...

病気を発症してしまうとお金(医療費)、時間(通院、入院)等様々な負担がかかります。健診で早期発見に努めましょう。

豊平区健康・子ども課健やか推進係 保健師 仁村 / 保健福祉課保健支援係 保健師 齋藤