



はやま



平成26年(2014年)

8月号

No.533

「せっかく年を重ねるんだから
笑顔じゃないともったいないでしょ」

葉山
の
幸こう
齡れい
化か
率りつ
、
上昇中

今月の目次

特集 葉山の幸齢化率上昇中……2

人事行政運営等の状況 …… 10

子育てひろば …… 12

健康情報 …… 14

教育委員会だより …… 16

ご案内いろいろ …… 18

でんごんばん、人口ほか…… 20

二つの給付金 …… 22

葉山いろいろ写真館 …… 23

町長コラム …… 24

今月号は
ページが異なります



幸^{りつ}齢化率 上昇中

葉山町の幸齢化率は28.9%と、県平均の21.7%に比べて高いことがわかります。将来人口推計(現在の見直し)によると、町の総人口は緩やかに減少していきますが、75歳以上の高齢者は、団塊の世代を中心に、今後もしばらく増加する見込みになっています。

近隣自治体の高齢化率 (平成25年1月1日現在)	
神奈川県平均	21.7%
横須賀市	27.0%
鎌倉市	28.9%
逗子市	29.3%
三浦市	31.8%
葉山町	28.9%

高齢化率が3割へ



第27回 高齢者芸能大会で
「蝸(ひぐらし)」を歌った高梨さん



右の写真にもあるように、7月2日(水)に開催された高齢者芸能大会では、参加者も観客も笑顔に溢れ、大きな声援が飛び場面もありました。今月号では、「高齢化」ではなく、幸福の「幸」に年齢の「齢」と書いて、幸せに年を重ねる「幸齢化率の上昇」を目標に掲げます。

年をとると、思うように体が動かなくなったり、頭が働かなくなったりと色々な悩みが出てきます。しかし、高齢化が進むことは悪いことばかりではありません。高齢者には、これまで培ってきた様々な知識や経験があり、それを生かすことで人も町も生き生きとしていくのです。

幸^{こうれいか}齢化のすすめ





特集

葉山の幸

高齢化

葉山の高齢者の声



皆さんの生き生きとした自分らしい暮らしを町が全力でサポートできるように、高齢者を対象にアンケートを実施し、現在の健康状態や将来不安なこと、介護のことなどについて伺いました。対象は、介護認定を受けていない人を無作為で抽出した1518人と、介護認定を受けている人全員(1443人)です。

アンケート結果は、左のグラフのように、今月号に一部掲載するほか、町HPや福祉課窓口、役場1階情報コーナーなどで詳細をお知らせする予定です。

問：食事の準備をすることに、現在負担を、また将来不安を感じていますか？



現在負担を感じていなくても、将来的には不安だと感じている人が多くいることがわかりました(残りは未回答)。

問：介護認定が必要になった主な理由は？



《ちなみに》町で介護認定を受けているのは、65~79歳の方が24.7%、80代の方が51.1%と80歳から急増しています。

「認知症」、「骨折・転倒」、「脳卒中」は生活習慣の見直しや適度な運動、日頃の心がけなどで、ある程度予防することができるとされています。つまり介護が必要になった理由の6割以上は、防ぐことができるということです。

次ページからは、健康・医療の面でどんなことに気をつけるべきか、認知症の予防について、もしも介護が必要になった時の相談先などを紹介しています。高齢者の皆さんだけでなく、家族の皆さんも一緒に、幸せな年の重ね方を考えてみましょう。

介護を予防しよう





今、健康だから大丈夫 そう思っていないませんか？

健康に自信はあるけれど…

介護を受けていない人へのアンケートでは、自分のことを「健康だ」と回答した人が80・2%います。しかし4割の人が高血圧であると答え、心臓病や糖尿病、高脂血症と生活習慣病であるとの回答も多くありました。さらに、介護認定者では、生活習慣病の積み重ねでなる脳卒中の割合が、介護認定を受けていない人に比べて高くなっていました。

では、生活習慣病を予防・改善するためには、何に気をつけたら良いのでしょうか。

ちよつとした心がけを

生活習慣病とは、そのものが病気ではなく、脳梗塞や脳出血、認知症などを引き起こす危険因子です。その原因は、日頃の運動不足、塩分過多や喫煙などが挙げられます。予防には、早歩きなどの少し汗をかくぐらいの運動を1日合計して30分になるようにすることをおすすめします。また、家族と同じ食事をしていても、自分だけは「醤油やソースなどをかけない」など、ほんの少しの意識で、家族に迷惑をかけることなく、生活習慣を変えることができます。

40歳から要注意

病気の予防はまず、自分自身の体をよく知ること、家族にはどんな病気が多いか学ぶことから

です。高血圧や糖尿病、高脂血症、骨粗しょう症などの人が家族にいる場合には、早めに自らの健康をチェックする必要があります。それが年に1度の特定健診です。男性は体型が変わり始める40歳ごろから、女性は閉経したあたりから、健診を受けましょう。

骨粗しょう症を予防する

女性では、骨粗しょう症にならない人が珍しいほど「よく起こりうる老化現象」です(男性でもなることがあります)。しかし、自覚症状がないことがほとんどです。早く発見して適切に治療するためには、閉経後、少なくとも年一回は骨塩量をチェックすると良いでしょう。また、若いうちから予防するには、生活習慣を見直すことももちろん、バランスの良い食事を一日三回とることを心がけてください。



葉山町介護保険事業計画等運営委員会
副委員長 **二瓶 東洋** 医学博士

認知症とかがりつけ医

認知症は、かかりつけ医がいることで、早期発見できる場合もあります。家族が「ちよつとおかしいな」「物忘れとは違うかな」と思ったなら、すぐに相談してください。また、近所にひとり暮らしの高齢者がいる場合には、地域の人が「服装に乱れなどはないか」「家の中は整理されているか」などと見守る中で、変化を感じとってほしいと思います。

全身若返り教室

認知症予防にも効果的な「歯科衛生士による歯・口の中のケア」や「管理栄養士によるバランスのとれた食事のポイント」、「運動指導士による運動教室」など、全身を若返らせることができるような教室です。

問合せ 保健センター ☎875-1275

高齢者元気はつらつ教室

腰やひざの痛み、肩こりに悩まされている人におすすめ！ 筋力の向上や骨折・転倒防止を目指して、健康運動指導士と一緒に体を動かしましょう。65歳以上の人を対象に町内会館などで開催していますので、是非ご参加ください。

問合せ 葉山町デイサービス ☎877-1818

高齢者の生きがいと健康づくり推進事業

体力の維持・向上のための運動や講座、食の改善講座などです。

開催の日程などは、広報はやま【健康情報】のページでお知らせします。

問合せ 葉山町デイサービス ☎877-1818

その他

60歳以上のひとり暮らしで入浴に不安がある人などを対象に、金曜日の午後に福祉会館で無料入浴サービスを行っているほか、食事作りが困難な65歳以上の人を対象に、1食500円の夕食を配達するサービスがあります。詳しくは福祉課(☎内線232~234)へお問い合わせください。

生きがいミニデイサービス事業

地域の町内会・自治会などの協力のもと、健康・教養の講座や趣味・創作活動などに参加することができます。

問合せ 葉山町社会福祉協議会 ☎875-9889

生活習慣病も怖くない！
介護予防教室に参加してみよう



それって本当に物忘れ？

認知症を正しく知ろう

認知症とは
 年をとると誰にでも起こる「物忘れ」。それは脳の神経細胞が減少する老化現象です。認知症も同じく脳の神経細胞が減少するものですが、それは病気によってなるものとされています。
 平成22年の時点では、高齢者のうちの15%にあたる約439万人が認知症の有病者であるとわかりました。

物忘れと認知症の違いをチェック！

正常の老化程度	認知症が心配
昔の友人の名前が出てこない	長年していたことの順序がわからない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を思い出せない
初めて行った場所で道に迷う	行きなれた場所で迷う
三つのことを言われると忘れる	二つのことなのに忘れる
涙もろくなる	人が変わったように怒る
複雑な携帯電話の操作が難しい	二段階の操作が難しい
物忘れの自覚がある	忘れたことの自覚がない



大盛況の予防教室

6月に葉山町で初めてとなる「認知症予防教室」を開催しました。4回にわたる教室でしたが、各回20人以上の方にご参加いただきました。
 内容は、簡単なストレッチや脳トレをしたり、認知症の仕組みを学んだり、盛りだくさん！ 楽しみながら学ぶことができました。

6月の教室での参加者の声

「参加のきっかけは、食べ物をこぼすことが増えてきたり、都会に出かけるのがしんどくなったりと衰えを感じたからです。参加してみても良かった！ 笑い声の溢れる教室で、毎週楽しみながら参加できました。習ったマジックは、子どもや孫に見せてあげたいです。これからも自宅で予防に励みます。」(教室に参加した熊谷さん)

11月にも開催決定

大好評だった認知症予防教室を11月にも開催します。町在住の65歳以上の人を対象(家族の見学も可)にしていますので、是非皆さんご参加ください。

詳しくは、広報はやま10月号や町HPでお知らせします。

問合せ 福祉課 内線232



たかが虫歯、ではありません

歯を大切にしないと...

噛むことで脳に刺激を

虫歯や歯周疾患など、ささいなものだと思つても多いですが、その細菌が糖尿病や脳卒中、心臓病などの一つの原因にもなります。介護認定を受けていない人に比べ、受けている人の歯科受診率が低いとアンケート結果でも出ましたが、歯に問題がなくても、定期的な受診をおすすめします。目安としては、歯みがきが問題なくできている人は少なくとも年に1回、不安がある人は半年に1回。入れ歯が必要になった時、高齢になると合併症や飲んでいる薬の関係で、歯を抜くことが危険になる場合もあるので、その前に早期発見・治療を目指しましょう。

歯を失わないために

食後の歯みがきはもちろん、朝起きた時・夜寝る前も欠かさないと、寝ている間に口の中の細菌は増えます。また、歯のない人は、歯のある人に比べ、「誤えん事故（食べ物気管に入ってしまうこと）」の件数も高くなっています。

広報はやま8月号



葉山町介護保険事業計画等運営委員会委員
沼田 謙一郎 歯学博士

しっかりと噛んで食べることで、脳に血液が行き渡ります。最近の研究では、自分の歯でしっかりと噛んでいる人は、認知症になりにくいとされています。食べる、ということができるのは、口だけです。生涯美味しいものを食べて暮らしたい、そのために歯や口腔ケアは必要になります。寝たきりの人が歯を治すことで元気になった、そんな例もありますよ。

町では40・50・60・70歳になる人を対象に500円で歯周疾患検診を実施しています。詳しくは今月号の15ページをご覧ください。

簡単

こまめに脳トシ♪

- 1 右手をグーにして胸にあて、左手をパーにして前に出す
 - 2 「はい」の掛け声で逆にする（左手をグーにして胸へ、右手をパーにして前へ）
 - 3 これを繰り返す
- *慣れたら「右手をパーにして胸へ、左手をグーにして前へ」を同様に繰り返してみましよう。



チャレンジ

転倒防止につま先立ち

転倒を防ぐには、すねとふくらはぎの筋力が必要です。自宅で簡単に鍛えるには「つま先立ち」と「かかと立ち」がおすすすめ。壁などにつかまりながら、つま先で歩いてみたり、かかとだけを床につけて歩いてみたりすると、少しずつ筋肉が鍛えられ、転倒防止につながります（無理のない範囲でやりましよう）。

脳トシで有名な川島教授がやってくる！



認知症講演会

あの「脳を鍛える大人の計算ドリル」シリーズや「脳を鍛える大人のDSTレーニング」などで有名な東北大学加齢医学研究所所長川島隆太教授をお招きして、認知症講演会を開催します。

日時 8月30日(土)
13時30分～15時

場所 福祉文化会館 大会議室

対象 町在住の65歳以上の人とその家族、介護に関心のある人

定員 80人(先着順)

費用 無料

申込み・問合せ

葉山町社会福祉協議会

☎875-19889

締切 8月27日(水)



介護が必要になっても

自分らしい人生を

いつでもこの場所で

アンケートで「今後も現在の場所に住み続けたい」と答えたのは86.5%で、「将来介護が必要になった場合、自宅で過ごしたい」と回答した人は、約6割でした。このように、介護が必要になっても、自宅で変わらずに生活を続けたいと考える人が多いようです。

介護保険制度って？

40歳以上の町民の皆さんが、保険料を納め、介護が必要になった時にそのサービスを利用できるのが介護保険制度の仕組みです。認定からサービス利用までの流れは、まず福祉課(介護高齢係)での申請↓訪問調査や主治医の意見書などを基に認定↓サービスの利用となっています。

認定結果には、非該当・要支援1・2・要介護1〜5の段階があり、段階によって利用できるサービスや費用が異なります。

制度については、福祉課にある「介護保険ガイドブック」(町HPからも閲覧可)をご覧ください。直接お問い合わせください。

問合せ 福祉課

☎内線2022〜2024

地域包括支援センターで

お待ちしております！

悩んだ時はこちらへ

年齢を重ねるにつれ、日々の生活で不安が生じたり、家族介護で悩んでいることはありませんか？

「介護に関すること」、「日常生活に関すること」、「どこに相談していいか」について



葉山町地域包括支援センター

「介護に関すること」、「日常生活に関すること」といって高齢者に関する悩みは、まず地域包括支援センターへご相談ください。介護・福祉・医療の専門職が助言、必要に応じたサービスを提供します。

問合せ

☎077-53324

町在住で、おおむね65歳以上のひとり暮らし、ほぼ通年日中ひとり暮らしで、慢性疾患等により日常生活上、注意を要する人に、無料で緊急通報システムを貸し出しています。体調が悪い時などにボタンを押すと緊急通報ができることに加え、今年から居室内で倒れて動きがない場合にも、人感センサーが異常を感知し、事前に登録した人に緊急連絡・必要に応じて消防署への救急要請ができるようになりました（センサーは監視カメラではありません）。申請方法等詳しくは福祉課（☎内線2222〜2224）へお問い合わせください。

ひとり暮らしの高齢者に

ご存じですか？
緊急通報システム

負担料0円



人感センサーで
異常を感知します！

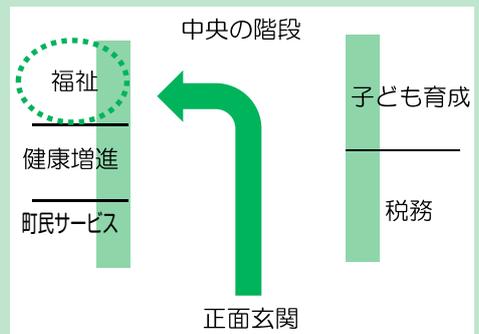


利用者の声

ひとり暮らしなので、「急に体調が悪くなったりケガをしてしまったりしたらどうしよう」という心配はあります。しかしこのシステムがあれば、いざという時に家族へ連絡がいくので安心して過ごすことができます。希望すると警備員が駆けつけてくれるのも嬉しいですね。



町役場1階 福祉課はココ！



地域包括支援センターはココ！
(社会福祉協議会の中にあります)



福祉課 介護高齢係
大渡 覚 係長

今回のアンケートは、60問を越える大変な分量でしたが、多くの皆さんにご協力いただき、誠にありがとうございました。今回のアンケートにお答えいただけなかった皆さんにも、様々なご意見や困りごとがあるかと思えます。

葉山町としては、75歳以上でひとり暮らしをしている高齢者宅へ保健師が訪問し、話を伺う中で、必要に応じて各種サービスにつなげていく事業もあります。この町で、自分らしく生き生きとした暮らしができるよう、様々なサービスを提供してまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。

こうれいしゃ
幸齢者の皆さんの
「自分らしく」を
サポートします