

# あなたらしく生きていますか？

私達のまわりにはいろいろなストレス、心を悩ませることがあります。悩みのもとには子供から大人までいつの時代がきても減らないものです。一人で悩んだり、あきらめてしまったりはしませんか。あなたらしく生きるために、一緒に考えましょう。こころの専門医と共に、私達保健婦が相談にのります。



## 精神保健相談

毎週木曜日の午後、岡山保健所または各保健センターで行っています。**（予約制）**  
お気軽にお問い合わせ下さい。

- 岡山市保健所保健課 Tel.212-2603
- 中央保健センター Tel.212-2606
- 北保健センター Tel.251-6515
- 東保健センター Tel.274-5164
- 西大寺保健センター Tel.943-3210
- 西保健センター Tel.281-9625
- 南保健センター 平成11年度オープン予定



健康で豊かな

生活をめざす

愛育活動の情報誌

**VOL.3**  
1999.2  
岡山市愛育委員協議会

# 寝たきりゼロをめざして

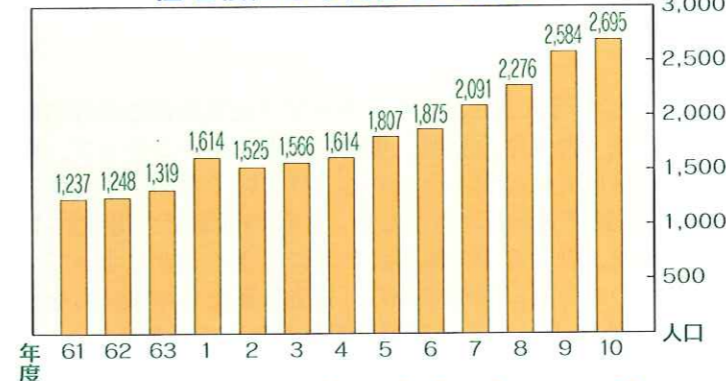
わが国は、平均寿命80歳という世界一の長寿国です。そして、21世紀には、4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えます。この長い人生、健康で楽しく暮らしたいというのは万人の願いです。しかし、私たちのまわりには寝たきりや痴呆の人も少なくありません。

## ●寝たきりは増えている!!

「ai」編集委員会では、岡山市の寝たきりの方の実態を、高齢者福祉課にうかがいました。

下のグラフで見るように、10年前にくらべ、約2倍に増加していることがわかりました。

在宅寝たきり高齢者の推移



## ●寝たきりは避けられないの？

「寝たきりの原因は、脳卒中と骨折が半分以上をしめています。日頃から健康管理に心がけ、もしも病気やけがで寝込んだときでも、適切な介護やリハビリによって寝たきりのかなりの部分は予防できます」と岡山市保健所の保健婦さんは言っておられました。

## ●寝たきりを予防するために

岡山市保健所では、健康教育、健康相談、健康診査などを行っています。また、訪問指導、機能訓練、「元気の出る会」等の組織への支援により、寝たきり予防に取り組んでいます。

こうした事業に、愛育委員会も協力しています。

## 寝たきりゼロへの10か条

- 第1条 脳卒中と骨折予防  
寝たきりゼロへの第1歩
- 第2条 寝たきりは寝かせきりから作られる  
過度の安静 逆効果
- 第3条 リハビリは早期開始が効果的  
始めよう ベッドの上から訓練を
- 第4条 暮らしの中の リハビリは  
食事と排泄、着替えから
- 第5条 朝おきて 先ずは着替えて 身だしなみ  
寝・食分けて 生活にメリハリ
- 第6条 「手は出しすぎず 目は離さず」が介護の基本  
自立の気持ちを大切に
- 第7条 ベッドから 移ろう移そう 車椅子  
行動広げる 機器の活用
- 第8条 手すりつけ 段差をなくし 住みやすく  
アイデア生かした 住まいの改善
- 第9条 家庭(うち)でも社会(そと)でも よろこび見つけ  
みんなで防ごう 閉じこもり
- 第10条 進んで利用 機能訓練 デイサービス  
寝たきりなくす 人の和 地域の輪



あいと〜く

- ♥ 「寝たきりゼロ」という言葉をご存じでしたか？「寝たきりは防げる」ということが分かりました。一人ひとりのこととして日頃の生活を見直してみたいですね。
- ♥ 皆様の声を反映した紙面作りをしたいと思います。ご意見ご要望をお待ちしています。



# 愛育委員会は寝たきり「ゼロ」の岡山市の実現を目指して活動しています

## 愛育訪問・声掛け訪問



「OOさん、おはようございます。早くからおじゃましてすみません」  
 「朝ねぼうして、朝ご飯がすんだところです」  
 「このごろどうですか」  
 「ちょっと、これから出掛けるところです」と言って、手早く洋服に着替えられた。赤いすてきなブラウスでした。手押し車を押して出掛けられるところを、途中まで一緒にすることにした。  
 「やっぱり、目まいがするんですよ。それから、膝が痛くて困っています」  
 「でも、お元気そうですが……」  
 「ぼつぼつ車を押すと、一人で歩けるので」  
 「用心してくださいね、車が多から。寝たきりにならないように、いつまでも足を大切にね」と言って別れました。

～岡南地区愛育委員の訪問カードより～

岡山市の多くの地区の愛育委員会でも、近所の高齢者に声掛けをしています。

## 元気の出る会等

12月12日(土)茨城県立医療大学教授大田仁史先生を講師にお迎えして岡山ふれあいセンターで「元気の出る会等活動発表会と講演会」が開かれました。参加者は、脳卒中などで障害が残った人や介護者、虚弱高齢者、ボランティア、保健・福祉関係者等177名。高木保健所長の「今日のこの会が、各地区に元気の出る会を立ち上げていくための第一歩となればと思います」という開会の言葉に続いて、当事者の会による活動発表が行われました。午後の講演で大田先生は、仲間づくりや社会へ目を向けることの大切さを強調されました。また、社会の中で障害者と共に生きることによって人としての優しさが育つと、元気の出る会等にエールを送ってくださいました。参加者から「先生は私たちの気持ちを代弁してくださいました。こんなに感動したことはない」と涙ながらの発言があり、多くの方が目頭をおさえていました。



大田仁史先生



### 津高地区の「元気の出る会」



津高地区でも地域リハビリをめざし、毎月会合がもたれています。会員一人ひとりがいきいきと自主的に運営されています。地域ボランティアの方々と共に愛育委員も参加させていただき、なごやかなひとときを過ごしています。

～津高地区愛育委員より～

## 健康教育

愛育委員が回覧板などでお誘いしている「医師による健康講座」や「健康づくり教室」は市民を対象に各中学校地区毎で行われています。「医師による健康講座」では生活習慣病予防などのお話があります。また、保健婦、栄養士、運動指導員さんたちによる「健康づくり教室」では、食事や運動など、よりよい生活習慣を身につけるために、体脂肪測定をしたり、試食やストレッチ体操などを行っています。脳卒中や骨粗鬆症を予防し、寝たきりにならないようにと、毎年多くの方々が参加しておられます。



## 健康ウォーキング

地域ぐるみで運動習慣をつけ、同時に友達もできて閉じこもり解消のきっかけになればと、愛育委員会は保健所、公民館、おやこクラブなどいろいろな団体とタイアップして、歩く会を行っています。



ウォーキングを楽しむ—富山地区



ウォーキングの前に健康相談を受けて—藤田地区



## ◆◆◆◆あい探訪◆◆◆◆ 西大寺保健センター



西大寺保健センターは、以前の西大寺保健所の建物をそのまま使っています。

保健婦さん、栄養士さん、看護婦さんたち11人がおられます。「今まで、西大寺管内の保健所ということで、住民の皆様にご親切にいただいていた。今年度から、岡山保健所に一本化されましたこと、お知らせが届いてない等ご迷惑をおかけしています。だんだん保健センターが身近な施設として親しまれるように、スタッフ一同頑張ります。」とおっしゃってくださいました。



さつき会の人々と共に

西大寺地域愛育委員連絡会は西大寺保健センターを拠点として活動しています。地域の活動目標として、

1. 各種検診をすすめましょう。
  2. おやこクラブとの交流をすすめましょう。
  3. 精神保健の地域啓発をすすめましょう。
- の3点を掲げて活動する21地区愛育委員会が集まる場となっています。

特に、精神保健面の活動で、愛育委員の研修としての講演会場として、また、当事者や家族会との合同研修会、チャリティバザーなどの会場として使わせてもらっています。