

地域で支え合う健康づくり

閉じ込めりの主な原因

- 〈身体的・精神的なもの〉
 - 歩行障害、尿失禁、痲痺など
- 〈環境的なもの〉
 - 介助者不在、段差が多い
- 〈心理的・社会的なもの〉
 - 家での役割や趣味などが無い

25 高齢者の閉じ込めり予防

高齢期になると病気が将来への不安などから、一時的にふさぎ込んだり、転んだことをきっかけに外出を控えたりすることがあります。このようなことを動機に、家族以外との接触をほとんど持たず、外出の頻度が週一回程度以下になることを「閉じ込めり」と言います。

閉じ込めりの生活が長引くと足腰が弱り、精神的な刺激も少なくなるので、健康を害して寝たきりや痴ほうにつながる可能性があります。高齢期を自分らしくいきいきと過ごすために、閉じ込めりをできるだけ防ぎましょう。

「閉じ込めり」を防ぐために

- ① 閉じ込めりには、普段の生活を工夫することで予防することができます。本人はもちろんだが、家族や地域の理解と協力が欠かせません。
- ② 二日に一度は外出を。外出の目的は様々ですが、閉じ込めり予防にも効果のあるのは、知人に会うたり、人との交流の場に参加したりすることです。地域や公民館などで開か

れている趣味の会や茶話会に参加して、新しい自分や友達を発見してみればいかがですか。

② 家族の協力
本人が外出を洗うときは、本人の好みに合った外出先を探したり、最初は家族が付き添ったりすると自信がきます。トイレが近いことを気にして、外出を嫌がる場合もあるので、尿失禁用ハットなどの介護用品を利用するのも一案です。



24 「おいしく楽しく健康に」を合言葉に

市内で310人が活動しています

平塚市食生活改善推進団体は、昭和33年6月に栄養指導教室の卒業生16人が、学んだことを少しでも地域のみなさんに伝えたいと全国に先駆けて発足したボランティア団体です。全国には23万人が食生活改善のために様々な活動を展開しています。

～活動内容～

- 生活習慣病予防料理教室
- 高齢者の料理教室
- 小・中学校PTA料理教室
- 男の料理教室
- FM湘南ナバサ「夕食のヒント」
- 健康フェスティバル
- 歯の健康フェスタ
- 産業まつり

一緒に活動しませんか？

平塚市食生活改善推進員養成講座は、食生活に関する情報の提供や料理実習などを行っています(年16回)。

受講者は毎年、2月に募集します。ぜひ、ご応募ください。



26 あなたも健康推進員に

健康づくりは、食事・運動・休養のバランスが大切です。しかし、毎日の生活に運動を取り入れることや、疲労回復だけではなく英気を養う「休養」が大切だと分かっていても、生活を変えることが難しいと感じている方が多いのではないで

しょうか。平塚市健康推進員は、そんな健康づくりの「運動と休養」の活動を支える地域のボランティアで、平成8年に発足し、現在は『健康推進員養成講座』を修了した意欲あふれる83人が活動しています。

<健康推進員の主な活動>

- ◇健康ウォーキングの企画・運営
 - ◇介護予防『くすの木体操』の紹介
 - ◇健康フェスティバル・公民館まつりなどでの体力測定
 - ◇機関紙『けんこう』を発行
- 健康づくりの第一歩を健康推進員になって踏み出してみませんか。



27 機能訓練会

障害(骨折後や脳卒中などの疾患)により低下した筋力などの機能の維持回復を図り、出会いやふれあいを大切に地域のボランティアの方々と一緒に、仲間づくりを通して自立支援のお手伝いをしています。

対象は、市内在住の40歳以上で、かかりつけ医が必要と認めた方(介護保険の要介護認定を受けている方を除く)です。

集団訓練



水浴訓練



季節の行事



29 急な病気には休日・夜間急患診療所を

休日や夜間に急病やけがをしたときは、休日・夜間急患診療所で応急処置が受けられます。利用する場合は、健康保険証を持って直接来所されるか、受診について電話で問い合わせてください。

休日・夜間急患診療所 ☎34-0311
平塚市中里34-17

休日とは、日曜日、祝日

	休日・年末年始	すべての夜間
受付時間	午前9:30～11:30 (診療開始は午前10時) 午後1:30～4:30 (診療開始は午後2時)	午後7:00～10:30 (診療開始は午後7時)
診療科目	内科・小児科・外科・歯科	内科・小児科 外科は土曜日・休日のみ

*産婦人科、耳鼻咽喉科、眼科は、当番医をお知らせします。
*症状が重い場合、入院が必要な場合は救急病院を紹介します。

受け付け時間以外のお問い合わせは、平塚市消防署(☎21-3340)へ。テレホンガイドで救急病院をお知らせします。火災情報に切り替わっている場合などは、消防署直通ダイヤル(☎21-3240)をご利用ください。

28 インフルエンザと結核

インフルエンザは、11～3月ごろに流行する感染症です。普通の風邪と異なり、突然の高熱・頭痛などの全身症状が強く、気管支炎や肺炎などの合併症を引き起こし、重症化しやすいのが特徴です。予防の基本は、日ごろからの健康管理ですが、流行する前に予防接種を受けることが最も有効です。

結核は、肺の中に結核菌が入ることによって引き起こされる感染症です。最近は、若者や高齢者の発病が増加しています。結核は結核菌を出している患者が近くにいれば感染の可能性があります。せきやたんが2週間以上続くときは必ず受診を。また、早期発見のために健康診断(胸のレントゲン)を受けましょう。

保健センター 休日・夜間急患診療所

平塚市中里34番17号
電話34-0311 FAX36-7350

交通:神奈中バス 平塚駅北口⑤番線
平塚市中里34番17号
電話34-0311 FAX36-7350

