

健康たかはま21



⑪ 健康な地域社会(まち)

「健康たかはま21」のめざす姿は、「市民一人ひとりが主役となって自らが取り組む健康づくり」、「市民がお互いに助け合う健康づくり」、そして「地域社会や行政などが応援する環境づくり」であり、この取り組みが健康な地域社会(まち)につながっていきます。

市では「健康づくり推進委員」や「健康づくりリーダー会」をはじめ「まちづくり協議会」や各種団体、NPO やボランティア、自主グループの活動をサポートし、皆さんの健康づくりを応援しています。ひとりでは戸惑う健康づくりを、各種団体に所属することで仲間といっしょに健康づくりをしていきましょう。

今後、地域・行政が取り組むこと(地域・行政にできること)

健康づくり推進委員による健康づくり

市では健康づくりに関する知識を修得した「健康づくり推進委員」が市民の健康づくりサポーターとして活躍しています。料理教室・ウォーキング・健康体操など、地域の皆さんに健康づくりの機会を提供しています。今年度も2月に健康フェスティバルを計画しています。



地域活動やボランティア活動などによる健康づくり

社会福祉協議会ボランティアひろばセンターには、80以上のグループの登録があり、多くの分野で活動をしています。各まちづくり協議会主催の健康体操なども活発です。また高齢な方にも積極的に地域に出かけ、健康づくりに取り組むことができるように健康自生地もあります。地域の活動に参加して、健康な毎日を送りませんか。



趣味活動による健康づくり

健康づくりには栄養や運動だけではなく、心の健康を維持していくことも重要です。趣味の活動、ボランティア活動などで仲間と時間を共有して楽しむことも、心の健康づくりにつながります。「仲間づくりをしたい。」「ボランティア活動をしたい。」そんな方は、まずは思い切って地域のグループ活動に参加してみましょう!



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

コラム

認知症とこれから

今月のテーマ

「徘徊(はいかい)」

認知症には脳の障害によっておこる、もの忘れや判断力の低下などの「中核症状」と、それに環境や本人の気持ちなどの要因が加わっておこる「周辺症状」があります。周辺症状には徘徊、妄想、幻覚や暴言などがありますが、これはすべての人にあるわけではなく、また、要因に対処できれば改善されたり、見られなくなります。

「徘徊」とは、ひとりで出歩いて迷子になることです。そこにも本人なりの理由や要因があります。例えば天気が悪いと不安になったり、家族に責められて居心地が悪くなると「家に帰る。」と外へ出たり昔のように会社に行こうとしたり。外に出てしまうと探すのは大変です。問題解決能力が低下した認知症の方は事故にあいやすく、家に戻る方法を模索するのは困難です。最近では大府市で認知症の方の列車事故がニュースになりました。徘徊のタイミング、行き先は予測できるものばかりではありません。

警察庁のまとめによると、認知症の行方不明者は1年間で9,607人にのぼります(2012年)。これは行方不明届を出した数で、届を出す前に見つかったケースは含まれていません。

市では、『徘徊高齢者探知支援サービス』としてGPS端末を貸し出しています。家族が携帯電話などで位置情報を把握できるもので、早期に見つかる可能性が高まります。ただし、これには「持ち歩く」という習慣が必要です。新しいことを始めるのが苦手な認知症の人に、症状が進んでから渡したのでは活用できないことが多いようです。徘徊は突発的に始まることもありますし、その徘徊で命を落とすこともあります。徘徊が日常的になってから対応を考えるのではなく、できれば早めに対策をしておきたいものです。

家族が24時間そばにいることは困難です。徘徊が昼間にある場合はデイサービスなどを利用してはどうでしょうか。また、持ち物に名前を書いておいたり、地域や近所に声をかけておくのも効果的でしょう。地域には約3,000人の認知症サポーターがいます。

認知症についての相談、サポーター養成講座の
問合せはこちらへ

いきいき広場内福祉まるごと相談グループ
☎ 52-9610