

もっと。ずっと。元気

問合先 長寿介護課
地域包括支援センター
☎(46) 5 1 1 4

認知症カフェ

本人と家族がくつろいだり、情報交換をする場です。

オレンジカフェおぼら

日時 11月8日(木)

13時30分～15時30分

場所 みんなの家

参加費 100円

申込・問合先 みんなの家

☎(56) 8 2 0 0

社会福祉協議会 認知症カフェ

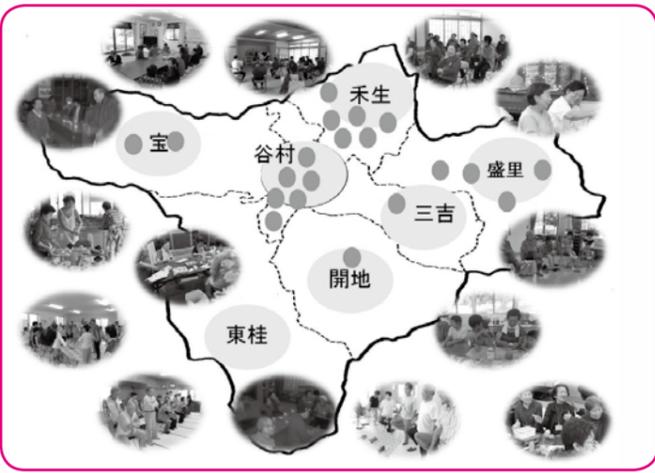
日時 11月18日(日) 14時～16時

場所 都留市デイサービスセンター

参加費 100円

申込・問合先 社会福祉協議会

☎(46) 5 1 1 7



『いーばしよ』をもって知って、もっと使ってほしい。そんな思いから今月号は「もっと。ずっと。元気」拡大版として、『いーばしよ』特集を掲載します。『いーばしよ』のことを知り、またなかに気軽に立ち寄れる、あなたの居場所をつくりませんか？

『いーばしよ』特集

『いーばしよ』をもって知って、もっと使ってほしい。そんな思いから今月号は「もっと。ずっと。元気」拡大版として、『いーばしよ』特集を掲載します。『いーばしよ』のことを知り、またなかに気軽に立ち寄れる、あなたの居場所をつくりませんか？

『いーばしよ』ってなに？

地域の高齢者の交流の場や居場所づくりを目的に現在、市内に20カ所の「いーばしよ（居場所）」が活動しています。

介護者交流会

～在宅介護の方、一緒に語り合いませんか？～

日時 11月28日(水) 10～12時

場所 いきいきプラザ都留2階機能訓練室

対象者 現在介護を行っている人（介護認定の有無にかかわらず）、介護経験者、介護従事者及びボランティア※当事者の参加もできます。ご相談ください。

内容

○介護者のリフレッシュ

オカリナ演奏（講師森のオカリナ）

○懇親会

参加費 100円

※希望者のみ交流会終了後（12時～13時30分）に昼食会を行います。予約時に申し込みをしてください。食事代は自己負担600円となります。

送迎 自家用車が無いなどで参加することが難しい方は、タクシーを手配します。予約時に申し込みをしてください。

「誰もが生きがいを持ち、はつらつと暮らせるまち」を目指して

生活状況調査結果報告

市では埼玉県立大学、早稲田大学と共同で、介護保険認定を受けていない65歳以上の方を対象に平成25年から

それぞれ、健康教室や学習会、三世代交流などを行っており、ただ集まってお茶の飲み、みんな話を聞けるだけでも、地域の情報共有や見守り効果があります。

「居場所づくり」連絡会

高齢者の閉じこもりを防ぐために、地域の誰もが気軽に立ち寄って、お茶を飲んだり、おしゃべりのできる「居場所」事業は開始から4年が経過しました。各居場所では多種多様なアイデアでさまざまな内容の取り組みを行っています。

8月29日には、市内で居場所を行っている関係者の皆さまと、居場所を運営していくうえでの課題や、それらを解決するための工夫について話し合う【居場所づくり連絡会】を開催しました。居場所は地域の皆さんの心と体の健康づくりの場でもあります。

「いーばしよは都留市がいーばしよになる」という参加された方からの言葉のように、市内にたくさん居場所ができ、多くの方が参加できる場を広めることの重要性を確認しました。

【運動機能（膝痛）】、【心の健康】、【認知機能（物忘れ）】、【睡眠障害】などの生活状況調査を実施し、明らかに変わった健康課題についてどのような対策が必要か検討し、それらに基づいた介護予防事業に取り組んでいます。今月号から5回にわたり、本年1月に実施した調査の結果の分析から各健康課題の要因、予防、改善の方法などについて報告します。

2年間で新たに健康課題が現れた方は「心の健康」が多い！

平成28年に行った調査と比較すると、2年間で【心の健康】に新たに課題を認めた人は全体の46・7%と半数近くおり、ほかの項目に比べて多いことがわかりました。「心が動けば、体も動く」、「病は気から」などと言われるように心の健康は非常に重要です。軽度の抑うつ状態は、生活に支障が生じるようなうつ病とは異なりますが、抑うつ状態はうつ病の前兆状態とされることから、早期の対策が必要です。高齢者の抑うつ症状の発生原因として、配偶者や身近な友人などの死別といった精神的なストレスや社会的な役割がなくなることなどが主たるものとされています。

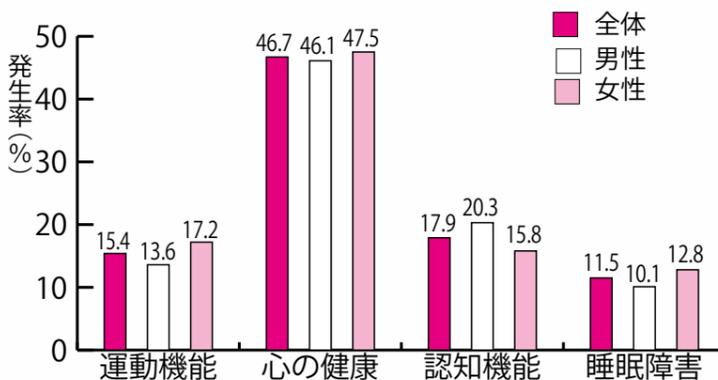
また【運動機能（膝痛）】の発生率は全体で15・4%、【睡眠障害】は全体で11・5%で、ともに男性よりも女性

性が多く発生していることがわかりました。一方で、【物忘れ（軽度認知機能低下）】の発生率は全体では17・9%で、女性よりも男性が多く発生していました。

今回の調査から本市の高齢者の方々の主な健康課題【運動機能（膝痛）】、【心の健康】、【認知機能（物忘れ）】、【睡眠障害】が、この2年間でどの程度発生したかが明らかとなりました。

資料提供 公益法人・明治安田厚生事業団 体力医学研究所 荒尾孝（早稲田大学名誉教授）

◆生活状況調査（平成30年1月実施）において直近2年間で新たに心身に課題を認めた方の割合



居場所開催

11月に開催される市内全域からの参加が可能な居場所についてご案内します。

禾生地区「さなえ会」

日程 11月13、27日(火)
日時 13時30分～15時30分
場所 保寿院内 以為芭笑
参加費 1カ月300円

開地地区「集寺（つどってらー）」

日程 11月2、9、16、30日(金)
日時 13時30分～15時
場所 真福寺客殿
参加費 1回300円

下谷地区「恵会」

日程 11月6、13、20、27日(火)
11月1、8、15、22、29日(木)
日時 13時30分～15時
場所 寿町 小俣宅
参加費 1カ月500円(お茶代)
問合先 ☎(43) 2 9 6 5

～居場所づくり連絡会に参加された方の声～

『『楽しみにしている。来るとホッとする。』』の声を聴き、活動しているの張り合いはみんなが元気に楽しみに来てくれることだとつくづく思う。達成感があります。』

～活動の中での工夫～

- ・月末にイベントとしてカラオケ・踊り・健康講座を開催している。
- ・回覧板に写真を載せ地域の人にお知らせをしている。
- ・居場所同士での交流を行った
- ・気楽に来て、1回寄ってみて！と声掛けしている



居場所事業は様々な形があり、空き家や工場、地域の自治会館などに集まり活動することはもちろん、ちょっとしたベンチでの定期的な集まりもりっぱな居場所です。もうすでに月に1回以上定期的な集まりをしている方は、活動の内容を教えてください。また今後、居場所づくりをしたいと思っている方、『元気な都留市「いーばしよ」づくり事業補助金交付要綱』に基づく補助金制度もありますのでご相談ください。

ご存じですか？ CKD (慢性腎臓病) !

CKD (慢性腎臓病) とは、糖尿病性腎症や慢性糸球体炎といった腎臓の病気が慢性化した状態の総称です。

腎臓はそら豆のような形をしたこぶし大の大きさの臓器で、腰のあたりに2個あります。



腎臓のお仕事は？

①老廃物を排泄する

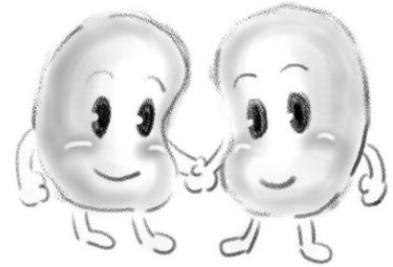
血液をろ過して不要な老廃物や塩分を尿として排泄し、必要な水分やたんぱく質などを再吸収するザルの役割をしています。

②血圧を調整する

塩分と水分の排泄量を調整することで血圧をコントロールしています。血圧が高いと腎臓の血管に負担がかかり、腎機能を悪化させ、腎機能がさらに低下すると高血圧になります。

③血液を作る

血液を作る骨髄に指令を出して、血液を作らせます。腎機能が低下すると貧血になります。



私たち腎臓は、普段はあまり目立たないかもしれないけど、生きていくうえで、とても大事な働きをいているんだ！

CKD (慢性腎臓病) とは？

糖尿病や高血圧などによって、尿たんぱくや腎臓の機能の低下が3カ月以上持続した状態のことで、現在、大人の8人に1人がCKDとされています。

腎臓は症状が出にくく、自覚症状がほとんどありません。症状が出てくる頃には、腎機能がかなり低下している状態です。腎臓は一度悪くなると元には戻らず、最終的に人工透析や腎移植が必要になります。山梨県は糖尿病が原因で人工透析になる人が全国トップクラスです！

そのため、早期発見、早期治療がとても大切です。定期的に尿検査、血液検査を受けましょう。

CKD の予防には「食事」と「運動」！

食 事

適正なカロリーとバランスの良いメニュー。そして減塩。日本人は塩分を摂りすぎる傾向に・・・
塩分 男性8g以下 女性7g以下

運 動

継続できる運動習慣を身に着ける
例えば…エレベーターより階段を使う
買い物は徒歩で行く、など



生活習慣病の予防が CKD の予防になります。できることから始めましょう！

12月6日(木)に腎臓病専門医によるCKD 予防教室を予定しています。

昨年、大変好評をいただきました講演会です。詳細は14ページをご覧ください。