

健康長寿たより

題字は、昇地 三郎 さん

2015年
[平成27年]

第7号

【発行】
福岡県後期高齢者
医療広域連合

〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号
(福岡県自治会館5階)

TEL.092651-3111
FAX.092651-3901

YAMADA



私も75歳。いつまでも健やかに!

王 貞治 (1940年5月20日生)

2008年ホーム最終戦にて



福岡ソフトバンクホークス株式会社
取締役会長

私も今年5月で皆さんと同じ、後期高齢者の仲間入りを行います。
いつも健康には気を使っておりませんが、8年前に胃を全摘出したこともあり、不安を覚える時が無いわけではありません。しかし私の周りには、健康で澁刺とした生活を送っておられる先輩が大勢いらっしゃいます。私も多くの皆さんに「健康って素晴らしいことなんだ」と感じていただけるよう、野球の世界ではありますが、いろんなことにチャレンジし、健康年齢を延ばしてまいります。
ともに頑張りましょう!

主な内容

- 健康長寿講演会について／新たな講師の紹介..... ②
- 健康長寿福岡大会のお知らせ／健康長寿チャレンジャー募集..... ③
- ご当地体操紹介／ロコモ予防について..... ④・⑤
- 「認知症を身近に考えよう」..... ⑥・⑦
(公益社団法人福岡県看護協会 訪問看護ステーション「くるめ」 原 ひろ子 看護師)
- 広域連合からのお知らせ..... ⑧

ホームページアドレス <http://www.fukuoka-kouki.jp/>

「健康長寿講演会」は健康づくりの第一歩!!
 知るは力なり、ハツラツ人生のヒントがきつとある!

被保険者のみなさんの健やかな毎日を応援するため、「健康長寿講演会」を実施しています。

「知るは力なり」です。

生活習慣の改善や上手なストレス発散方法、また、手軽な運動法の実演など、ぜひ、この講演会に参加して健康づくりのヒントにしてください。

※9月13日(日)の「福岡大会」には、5人の講師陣が勢揃いします。お楽しみに!(3頁をご覧ください)

新任

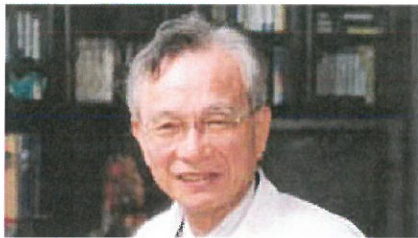


(昇地三郎氏と共に撮影)

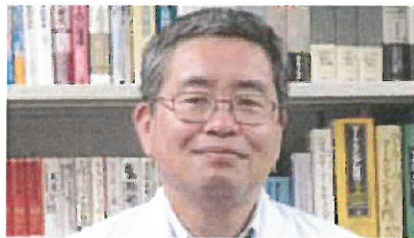
古賀 毅敏 氏

(昇地三郎氏元秘書・フェニックス三郎記念館事務局長)

九州大学農学部卒業後、NHK日本放送協会に勤務。2000年九州アジア記者クラブ設立。2001~2013年昇地三郎(95歳~107歳)氏の秘書を務め、日本全国をはじめ世界各国での講演活動に同行。現在、フェニックス三郎記念館事務局長。



原 寛 氏 (原土井病院理事長)



馬場園 明 氏 (九州大学大学院教授)



荒木 登茂子 氏 (九州大学大学院特別講師)



野口 久美子 氏 (福岡県看護協会副会長)

講師の紹介

平成27年度 健康長寿講演会のスケジュール (平成27年3月31日現在)

市町村	講師	日時	会場
芦屋町	馬場園 明	平成27年 7月17日(金) 14:00	芦屋町町民会館
小郡市	野口 久美子	平成27年 7月25日(土) 10:30	小郡市生涯学習センター 七夕ホール
遠賀町	古賀 毅敏	平成27年10月 1日(木) 14:00	遠賀町中央公民館
久留米市	原 寛	平成27年11月12日(木) 11:00	久留米市民会館
糸田町	原 寛	平成27年11月20日(金) 10:30	糸田町保健センター
大川市	原 寛	平成27年12月13日(日) 11:00(予定)	大川市文化センター 大ホール
宇美町	馬場園 明	平成28年 2月19日(金) 10:00	うみハピネス

※お問合せは、各市町村の後期高齢者医療担当課へ

「平成27年度 健康長寿福岡大会」 のお知らせ

日時 平成27年 **9月13日(日)**
14:00~

場所 アクロス福岡イベントホール
(福岡市中央区天神1-1-1)

料金 **入場無料** (整理券が必要です)
☆先着900名様とさせていただきます。

第1部

健康長寿チャレンジャーの集い - 継続者表彰 -

健康長寿チャレンジャー (同封のハガキでお申し込みください) を5年以上継続中の皆さんを表彰します。体験インタビューや健康長寿講師陣からのワンポイントアドバイスも予定しています。

第2部

特別講演 「最後まで 人生の主人公たるために」

~ 老いと死から 逃げずに生きる ~



講師

なかむら じんいち
中村 仁一氏

医師

特別養護老人ホーム同和園
附属診療所所長

1940年長野県生まれ。

京都大学医学部卒業。財団法人高雄病院
院長、理事長を経て、2000年2月より現
職。1992年「同治医学研究所」を設立、
「生き方相談」「健康相談」を開始。1996
年4月より市民グループ「自分の死を考える集い」を主宰し、20年目を迎えている。著書は、ベストセラーとなった『大往生したけりや医療とかかわるな』ほか、『老いと死から逃げない生き方』など多数。

特養老人ホームの医師として、多くの
“自然死”を看取ってこられた講師の
貴重なお話を聴きのがしなく!



どちらも
同封のハガキで
お申し込みください。

郵便はがき

〒812-0044

福岡県福岡市中央区天神1-1-1
福岡県後期高齢者医療広域連合
健康長寿チャレンジャー係 行

① チャレンジャーに
② 9/13(日) 福岡大会に

くわしいお問い合わせはコールセンターへ
☎092651-3111

継続は力なり!

あなたも「習慣健康法」にチャレンジしませんか!

本広域連合では、健康長寿を目指して積極的に活動・実践して
いただく「健康長寿チャレンジャー」を募集しています。
皆さんもチャレンジ宣言をして、健康づくりに取り組みませんか。



運動習慣を身につけて健康長寿を目指しましょう

プラス10分の運動

運動習慣を身につけることは、健康と体力の保持増進はもちろん、認知症の予防にもつながります。まずは、毎日の生活で、今よりプラス10分体を動かしましょう。

〈無理なくできることから〉

- 外出時に歩幅を広げて早めに歩く
- 3階までなら階段を使う
- てきばきと掃除・洗濯を行う
- 周囲の景色を楽しみながら散歩する
- テレビを見ながらストレッチをする
- 休日に家族や友達と外出するなど



大切なのは、「習慣化」すること。運動できた日は、カレンダーに○をつけて、チェックしましょう。(福岡県 健康増進課)

介護予防「ロコトレ」

ロコモティブシンドローム(*)を予防する簡単な運動「ロコトレ」を始めよう。

- 片脚立ち…左右1分間ずつ、1日3回
- スクワット…深呼吸をするペースで5~6回、1日3回



正しい「ロコトレ」のやり方は、**福岡県健康ポータルサイト** (<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp>)で紹介しています。

※骨や関節、筋肉などの病気や衰えにより、歩行や日常生活に支障がでたり、介護が必要になる危険性が高い状態。

水巻町 ロコモ予防体操

ロコモ予防体操やリズム体操。(皆知っている曲に合わせて、楽しく全身を動かしています)

【問い合わせ先】健康課 ☎093-202-3212

吉富町 ピンジャン体操

キャッチフレーズ：ピンとジャンと寝たきりにならないように！
目的：転倒、寝たきり、閉じこもりを防止し、地域間交流を深める
ストレッチ体操、筋力トレーニング、脳トレーニング、口腔ケア

【問い合わせ先】吉富町社会福祉協議会 ☎0979-23-5400

宮若市 宮若追い出し猫体操

災いを追い出し福を招く縁起物、宮若市のイメージキャラクター“追い出し猫”の歌に合わせて、体のあちこちに効く健康招き体操。1曲約7分。



【問い合わせ先】産業観光課 観光推進係 ☎0949-32-0519

宮若追い出し猫体操

検索

北九州市

① ひまわり太極拳

ストレッチや全身の筋力アップなどに日常生活の動きを取り入れた介護予防太極拳

② きたきゅう体操

ストレッチや筋力向上・バランス運動などを行う介護予防体操

【問い合わせ先】保健福祉局健康推進課 ☎093-582-2018

ひまわり太極拳 きたきゅう体操

検索

筑紫野市

① 「ちくしの恋歌」健康体操

市制20周年記念に小椋佳さんが作詞作曲した曲にあわせて柔軟性・バランス力を高めるのに効果的な健康体操。

② ロコモ予防体操

「365歩のマーチ」にあわせて健康づくり運動サポーターが行うロコモ予防体操。



【問い合わせ先】健康推進課 ☎092-920-8611

運動サポーターの広場

検索

行橋市

① ももしゃこ体操

健幸つなぎ隊のキャラクターをモデルとした、オリジナルの体操。主に全身のストレッチ体操。

② ゆめゆめくつろぎ体操

健幸つなぎ隊のキャラクターをモデルとした、オリジナルの体操。主に顔面体操、唾液マッサージなどを組み合わせた介護予防体操。

【問い合わせ先】福祉部地域福祉課 健康づくり推進係 ☎0930-25-1111 (内1215)

八女市 やめっちゃ、えがお体操

やめられなくなる！八女茶みたいにお心と体を癒してくれるえがお体操。

【問い合わせ先】介護長寿課 高齢者支援係 ☎0943-23-1308

うきは市 憧れのハワイ(うきは)航路

「憧れのハワイ航路」の曲に合わせて、全身の筋肉を効果的に動かすよう組み立てています。

【問い合わせ先】保健課介護・高齢者支援係 ☎0943-75-4960

ご当地体操紹介

ロコモ予防について ~健康長寿講演会~

昨年度は、健康長寿講演会の中で、福岡県健康増進課の保健師による「ロコモ予防について」のお話をさせていただき、高齢期でも簡単な運動を続けることの大切さを知ることができました。

そこで、福岡県内でも市町村独自で取り組んでいる体操が、いろいろありましたので、ご紹介します。

皆さんもできそうな体操があれば、ぜひ今日から取り組んでみては、いかがですか。



平成26年11月16日 大川市 健康長寿講演会

糸島市

転ばん体操1・2・3

足の筋力を維持し、転倒しにくい身体づくりを目指して考えられた介護予防の体操です。椅子に腰かけて、自分のペースで体操ができます。



【問い合わせ先】
健康づくり課 健康推進係
☎092-332-2069

転ばん体操1・2・3 検索

宗像市

むなかたわかめ体操

むなかたの特産品「わかめ」の動きをヒントに振り付けた子どもから大人まで無理なくできるストレッチ体操。

【問い合わせ先】
文化スポーツ課
☎0940-36-1540

むなかたわかめ体操 検索

福津市

てんとうむし体操

筋力低下に伴う転倒の予防や、前かがみの姿勢改善のために、音楽に合わせて行う介護予防体操。

【問い合わせ先】
高齢者サービス課
☎0940-43-8298

古賀市 「家トレCM体操」

介護予防を推進する為に、毎日の生活の中で無理なく簡単にできる体操

【問い合わせ先】保健福祉部 介護支援課 家トレCM体操 検索
☎092-942-1144

粕屋町

かすや転ばん体操

21地区の公民館で実施している「ゆうゆうサロン」にて、実施。体全体を部位に分けて行い、セラバンドやセラボールを使用しながら、筋力維持の体操を行う。体操の時間は、1時間。椅子に座った体操。



【問い合わせ先】
介護福祉課
☎092-938-0229

ゆうゆうサロン 検索

柳川市

チョッキン体操

ストレッチを中心に子供から高齢者まで実施できる内容。体操の音楽は当市出身の詩人北原白秋作詞による「あわて床屋」。



【問い合わせ先】
健康づくり課
☎0944-77-8536

チョッキン体操 検索

大野城市

まどか体操

「川の流れるように」のメロディに合わせて、無理なく、全身を動かす事を目的とした高齢者向けの介護予防体操。

【問い合わせ先】長寿社会部すこやか長寿課
☎092-501-2306

久留米市

こげんよか体操

転倒予防を目的とした、平衡感覚や筋力向上に効果のある、ボールや自分の体重を利用し、座ってできる体操。

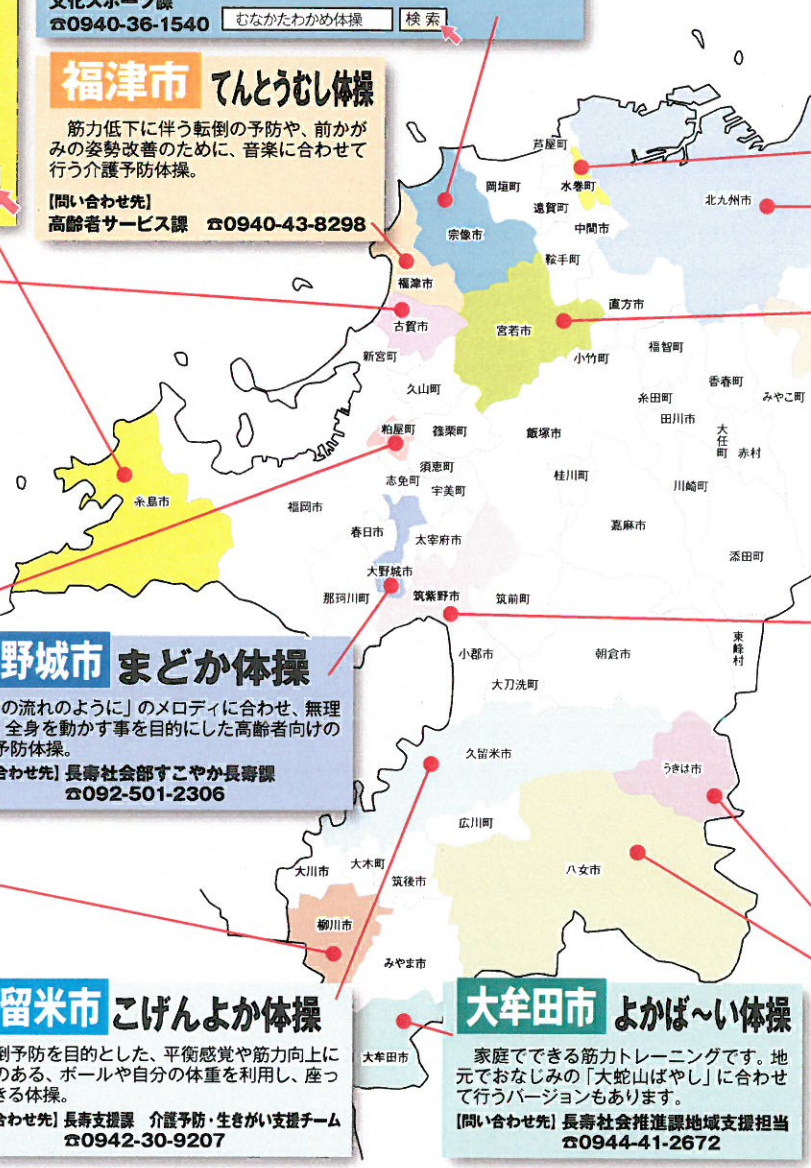
【問い合わせ先】長寿支援課 介護予防・生きがい支援チーム
☎0942-30-9207

大牟田市

よかば〜い体操

家庭でできる筋力トレーニングです。地元でおなじみの「大蛇山ばやし」に合わせて行うバージョンもあります。

【問い合わせ先】長寿社会推進課地域支援担当
☎0944-41-2672



「認知症を身近に考えよう」

公益社団法人福岡県看護協会
訪問看護ステーション「くろめ」

看護師 原 ひろ子



プロフィール

福岡県看護協会複合型サービス準備担当
福岡県看護協会看護師職能委員会Ⅱ委員

※平成27年7月

「複合型サービス」開設予定

認知症とは

平成16年12月に「痴呆」が「認知症」に呼称が改まり、多くの人々が認知症を理解し、認知症の方々が安心して暮らせる町づくりキャンペーン事業も10年が経過しました。平成26年9月時点で540万人を超えている「認知症サポーター」が誕生しています。

超高齢化社会に対応するために、認知症を身近に理解できるよう一緒に考えてみましょう。

認知症とは、「脳や身体の病気が原因で記憶や判断力などの障害がおこり、普通の社会生活が困難になる状態」をいいます。認知症を引き起こす病気はたくさんありますが、「アルツハイマー型認知症」と「脳血管性認知症」が約8割で、高齢者の認知症はほとんどがこのどちらかによるものです。

どんな症状がでるの？

認知症になると、初期には新しいことを

覚えたり、しつかり記憶することができなくなり、特徴として、古い記憶ではなく新しい記憶がなくなり、進行が進むにつれて、日時・場所・人がわからなくなる見当識障害、判断力・注意力が低下し、足し算引き算の簡単な計算ができなくなります。また、興奮しやすい一方でうつになりやすく感情がとも不安定になります。

さらに進行すると、亡くなった人が見えたとか物が盗られたなどの幻覚や妄想、徘徊など、様々な症状が人によって現れます。現在、中心となる症状に対しては、根本的な治療は難しい状況です。しかし、幻覚・妄想やうつ等の心の症状は、周りの人々との関係で悩んだり、感情的なものが背景になって起こることが多く、不安や焦り、体調不良、ストレスなどによって現れると思われ、したがって、安心して生活できる環境を整えること、介護者の対応の仕方、あるいは向精神薬等により軽く

することができ、穏やかに、その人らしさを保てると考えられます。

介護のポイントとは？

認知症でさまざまな障害が出て、人としての感情の働きがなくなってしまうわけではないことを理解し、温かい気持ちで介護することが大切です。

○プライドは失っていません

認知症の症状があっても自尊心や羞恥心は失われているわけではありません。その人自身のプライドを尊重して介護しましょう。

○過去と現在を混同していません

過去を順序立てて思い出せず、過去と現在の区別がつかなくなっています。本人は混乱していることを理解してあげましょう。

○感情がストレートでコントロールできません

些細なことで怒ったり、急に泣き出した

りと感情の抑制がきかなくなり、相手を一方向的に拒否することがありますが、認知症という病気の症状であることを理解しましょう。

○**介護する側と介護される側は合わせ鏡**
介護する人が不安だったり嫌悪の気持ちを持つていると敏感に反応し、さらに興奮したりします。優しく接していると、認知症の人も安心し、落ち着かれます。

○**もどかしさや自信なさで、心理的に不安定です**

状況が呑み込めなかつたり失敗してしまいう自分をもどかしく思い、自信を無くしています。しかし、すべてが失われたわけではありません。今できることを大切にしましょう。

ポイントは、

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない

その人らしい日々を

認知症の人が慣れ親しんだ地域で生活を続けていくためには、生活の場とケアの場が切れ目なく、きめ細かなケアが行われる仕組みが必要です。

介護保険制度では、在宅での訪問サービスやデイサービスなどの通所サービス、グループホームや有料老人ホーム、特別養護老人ホームとさまざまな選択肢があります。

また、地域密着型サービスとして、「小規模多機能型居宅介護」は、小規模な施設で、主に認知症や中重度の要介護者を対象として、「通い」を中心に「泊まり」「訪問介護」が同じ施設で馴染みのスタッフから提供されます。さらに、平成24年には「訪問看護」を加えた「複合型サービス」も始まりました。

やがて来る人生の幕引きも考えながら、その人らしい生活を続けられるよう、日頃から家族で話し合うことが大切だと思います。

自己決定について

人生の終焉を迎える場所については、多くの人が「住み慣れた場所で、安らかな死を迎えたい」と希望しています。近年の「エンディングノート」「終活」ブームからもわかるように、どのような場所で、どのような生活を営みたいかを考えることの大切さが広く認識されてきました。

今後は「生活の質 (Quality Of Life)」に加えて「死の質 (Quality Of Death)」も重

視されていくことでしょう。

最後に、自分や周りのことで悩んだり迷ったりしたら、抱え込まずに、まずは気軽に相談するところからはじめましょう。

皆様の地域にある地域包括支援センターが窓口です。ご家族だけの相談もできます。



✂️切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

ジェネリック医薬品とは

- ジェネリック医薬品**は、新薬の特許が切れた後に開発された、新薬と同じ有効成分・効き目を持つ医薬品で、国が承認したものです。
- その安全性・品質は、厳しい基準により保たれています。
- また、開発に必要な期間や経費を大幅に抑えることができるため、新薬に比べ価格が安くなります。
- 利用することで、患者さんのお薬代が軽減されることもあります。この場合、保険財政(公費・現役世代の支援金)にも貢献します。**

まずは、医師・薬剤師にご相談ください。

広域連合からのお知らせ

平成 27 年度 健康長寿福岡大会 開催決定！

入場無料

9月13日(日) 場所 アクロス福岡

くわしくは
3頁を
ご覧ください。



なる
ほど

【第1部】健康長寿チャレンジャー 継続者 表彰

【第2部】特別講演「最後まで 人生の主人公たるために」

～ 老いと死 から 逃げずに生きる ～

講師 中村 仁一氏 (特別養護老人ホーム同和園 (京都市) 医師)
今を輝いて生きるために！多くの“自然死”を看取ってこられた
医師からの貴重な提言をお聴きのがしなく。

平成 27 年度も「訪問健康相談事業」を実施します。

健康で快適な毎日をお過ごしいただくため、外来通院をされている被保険者の方 **1,000人** を対象に、保健師等がご自宅を訪問し、健康づくりや早期回復のためのご相談に応じています。

「受診マナー」を心がけましょう！

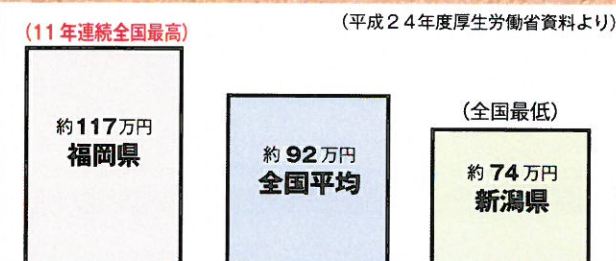
- 休日や夜間に救急医療機関を受診しようとする際は、平日の時間内に受診することができないか、もう一度考えてみましょう。
- かかりつけ医**や、**かかりつけ薬局**を持ち、気になることがあったら、まずは相談しましょう。
- 同じ病気で複数の医療機関を受診することは、控えましょう。重複する検査や投薬により、かえって体に悪影響を与えてしまう心配があります。
- 薬が余っているときは、医師や薬剤師に相談しましょう。
- 後発医薬品 (ジェネリック医薬品)** は、先発医薬品と同等の効能効果を持ち、費用もおおむね安くすみます。口頭で、もしくは、「**ジェネリック医薬品希望カード**」を医療機関や薬局に提示し、利用について相談しましょう。

知っておきたい、医療費のこと

一人ひとりが、健康づくりに取り組み、受診マナーを心がけることが、医療費の伸びを適切に押さえることにつながります。



一人当たり後期高齢者医療費の比較



ジェネリック医薬品希望カードの表面

切り取って、保険証入れなどに入れてお使いください。

ジェネリック医薬品希望カード

私はジェネリック医薬品を
希望します



氏名

医療関係者の皆様へ

- 処方される薬にジェネリック医薬品がある場合には、ジェネリック医薬品の処方・調剤をお願いします。
- もちろん、ジェネリック医薬品を処方することが出来なかったり、ふさわしくない場合があることも充分承知しています。