

# 介護予防で イキイキ生活!!



## 笑って 歩いて 長生きを

10月は「町田市介護予防月間」です

問 高齢者福祉課 ☎724・2146

高齢期の健康づくりは生活習慣病の予防に加え、介護予防が大切です。介護予防とは、健康な生活を長く続け、介護を受ける状態にならないようにすることです。自分らしく生きがいをもって暮らせる生活を目指しましょう。

### 日常生活でできる「介護予防の6つのポイント」を実践しましょう!!

#### 今からはじめる貯筋! (運動器の機能向上)

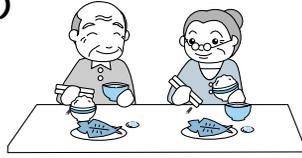
何歳になっても筋力をつけることはできます。足腰の筋力をつけましょう。

#### 食べる楽しみを大切に! (栄養改善)

バランスよく食べましょう。

#### 体は動いても「口の寝たきり」に (口腔機能の向上)

よく噛んで、味わって、楽しく食べましょう。よくしゃべり、よく笑い、笑顔美人になりましょう。



#### 生活空間を外へ広げていきましょう! (閉じこもり予防)

外に出て、頭と体に良い刺激を。

#### 脳を鍛えましょう! (認知症予防)

認知症は、予防できます。

#### STOP! 心の風邪(うつ予防)

うつは誰にでもなる可能性があります。正しく治療すれば治る病気です。



### 介護予防健診 (生活機能評価) で 危険な老化のサインを早期に発見! 早期に対応!

介護予防健診(生活機能評価)は生活機能(日常生活で必要となる機能)の低下の確認と早期発見を行うための健診です。危険な老化のサインを早期に発見し、早期に対応しましょう。

#### 対象者

町田市介護保険被保険者証をお持ちの65歳以上の方で、介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方。

#### 受診方法

町田市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方などは、成人健康診査と同時に受診ができます。

成人健康診査を受診する機会のない方は、年1回、介護予防健診のみを単独で受診できます。実施医療機関を予約し、介護保険被保険者証をお持ちの上、直接受診して下さい(市役所への申し込みは不要です)。

介護予防健診は無料です。

#### 実施医療機関

成人健康診査を実施している、町田市医師会加入の医療機関

#### 健診内容

基本チェックリスト(生活機能に関する25項目の質問表)、問診、身体測定(身長・体重・BMI)、血圧測定、理学的検査(視診...口腔内所見含む、打聴診、触診)ほか

健診の結果、生活機能の低下が疑われる方には、後日高齢者福祉課及び地域包括支援センターより低下を防ぐための介護予防事業を案内します。

介護予防健診については 高齢者福祉課(☎724・2146)、成人健康診査の受診期間等については 保険年金課(☎724・2130)、成人健康診査の内容については 健康課(☎725・5178)へお問い合わせ下さい。



### 平成20年度3回目の「成人健康診査」の 受診券をお送りします

昨年度までの基本健康診査(誕生月の健診)にかわって今年始まった「成人健康診査」を受けるには、受診券が必要になります。受診券は誕生月に応じて、年4回に分けてお送りしています。

#### 9月末から10月初めに受診券をお送りする方 (受診期間は10月~12月)

40歳以上の町田市国民健康保険加入者・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方・生活保護受給の方かつ
10・11・12月生まれ(昭和8・18年生まれを除く)
昭和8年8・9月生まれ、昭和18年8・9月生まれ
昭和9年1・2・3月生まれ

昭和8年10月生まれの方、昭和18年10・11・12月生まれの方は受診資格の関係で、4回目の10月末にお送りし、11月~2009年1月が受診月となります。

なお、受診期間に受診できなかった方、4月2日以降に町田市国民健康保険に加入・後期高齢者医療被保険者証を取得した方で、受診希望の方はお問い合わせ下さい。

問 保険年金課 ☎724・2130

(40歳以上の生活保護受給の方は健康課 ☎725・5178)

### 予防医学のあり方について

突然死は不意に襲ってくる大変不幸な出来事です。それが一家の大黒柱や職場の中心の人にならなければ...、家族や職場に与える影響は計り知れません。一方、医学の長い歴史から現在ではほとんどの病気の顛末が分かっています。要するに病気の将来というものが予測可能な時代が現代です。そこで病気の将来を知るにより、適切な医療を施して予後を良くするための予防医学というものが大切になってくるわけなのです。

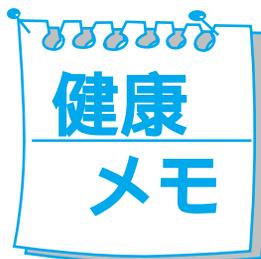
医師会が予防医学の重要性を唱えてから、半世紀近くが過ぎようとしています。医療保険は病気にのみ適応するもので予防には医療費を使用すべきではないと主張してきた行政も遅ればせながら、予防医学の重要性にやっと目を向けてくれる時代になってくれました。皮肉なことに、市民の皆様がご存知のように財政的緊迫から生じたという動機が、後述するような新たな問題を提起するのですが、理由はともかく財政面や予防医学的にも職場や家庭の安心が増すという意味では評価できるものです。

功があれば、罪にも目を向けなければなりません。身近なものとしては、ジェネリック医薬

品の普及を推進している根拠が財政問題というところが医療に歪みを生じる可能性があるのではないのでしょうか。高血圧症の治療を一例に挙げると、ご存知のように高血圧症は冠動脈危険因子のなかでもとりわけ重要な危険因子です。さらに患者様の絶対数が多いことも重要な要素です。血圧を単に下げることが重要なことのひとつであり、毎日測定する血圧が低下することは目に見えて喜ばしいことです。

一方、体の内面で生じる変化に目を向けると、生体内では低下した血圧を何とか元に戻そうとする内因性因子機能が働きだします。つまり体の中では血圧を上昇させる反射が生じていることに目を向けなければなりません。そのために冠動脈硬化の予防効果は減弱してしまうわけなのです。

最近開発された降圧薬に関しては、そういったいわゆる内因性因子に目を向け、見かけ上の降圧のみならず体の内面からも良い状態にするお薬です。難点は多額の開発費のために発売当初には薬価が高いということです。そのようなことも考慮に入れ医療の後退現象を予防しつつジェネリック医薬品をうまく織り交ぜながら健全な財政に協力を惜しまず、適正な医療の提供に我々は精進しなければなりません。



(町田市医師会)

### 救急車を呼ぶ前に

救急車の適正利用にご協力をお願いします。救急車を呼んだほうがいいのか?

東京消防庁救急相談センター(24時間、年中無休)  
☎ #7119または042・521・2323

救急相談通信員や救急相談看護師が相談にお答えします。

必要に応じて救急相談医が適切なアドバイスをします。

#### 主なサービス内容

受診に関するアドバイス 応急手当に関するアドバイス 医療機関案内 必要場合は救急車を手配

緊急ではないけれど病院にいきたい!

東京民間救急コールセンター(24時間、年中無休)  
☎0570・039・099または03・3262・0039

#### 主なサービス内容

最寄りの民間患者等搬送事業者の案内 サポートCab(救命講習修了者が運転するタクシー)の案内

問 町田市消防署警防課 ☎722・0119

町田市防災安全課 ☎724・2107