

# 高齢者健康づくり

幸福社会館で入浴できるのをご存知ですか？60歳以上の立川市民であれば、初回、利用券を作ることで会館の設備、入浴の利用（10：00から15：00まで）が出来ます。入浴後ロビーや二階和室での休憩、ヘルストロン（電子マッサージ器）を使用することも可能です。利用料は無料です。原則的にお一人で入浴できる方を対象としています。お一人で危険な場合は、介護者の付き添いをお願いします。11名定員のお風呂です

が、人気があるため混雑している場合もありますのでご了承ください。

また会館では囲碁・将棋の用意があり、お相手を見つけて楽しむことが出来るほか、読書コーナーやカラオケセットも常備しています。

初回の登録時には住所の確認できる保険証等が必要です。また、利用券は市内の福祉会館4箇所共通です。

〔幸福社会館〕

立川市幸町 5-57-14 Tel 535-2197

『こんにちは「さいわい包括」です』では、地域の皆様から俳句または短歌を募集しています。投稿して頂ける方はハガキにご記入のうえ、北部中さいわい地域包括支援センター（立川市幸町4-14-1）までお送りください。掲載については先着順を基本とし、その他季節等を考慮して行いますのでご了承ください。

**このころの俳句**

<p>✂ 若澤フミ作 植物園 ひときわさえる 柿若葉</p>	<p>✂ 赤い羽根 つけて喜ぶ 孫の顔</p>	<p>✂ 高橋秀治作 初湯には 何かを入れて 入ろうか</p>
--------------------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------------

## 高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！

立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。

立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎ 538-2339

(担当の地域が決まっている為、他の支援センターをご紹介する場合がありますのであらかじめご了承下さい。)

編集後記/暑さが本格的になってきましたが、夏バテしないようにお気をつけ下さい。

# こんにちは「さいわい包括」です 2号

発行人/橋本正明 編集人/大村洋永 発行所/(社)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/Tel 538-2339/平成18年8月発行

## 基本健康診査（誕生月の検診）について ～介護予防との連携～

40歳以上の市民を対象として実施されている基本健康診査（誕生月の検診）の受診期間が、平成18年4月より変わりました。今回はその変更点、また基本健康診査で実施される「介護予防アンケート」と介護保険制度との連携についてご紹介します。

\*勤務先で健診機会のある方や、日ごろ同様の検査を受けている方は利用できません。

### 【基本健康診査の変更点】

今までの基本健康診査は誕生月の初日から3ヶ月の間に受けてもらっていましたが、平成18年4月からは以下のようになり受診期間が6ヶ月間と長くなりました。

- ① 誕生月が4～9月の人  
⇒（受診期間）6月～11月
- ② 誕生月が10月～3月の人  
⇒（受診期間）10月～3月

### 【基本健康診査の受診方法】

昨年、基本健康診査を受診された方には立川市より書類が送られてきますが、昨年受診されていない方には書類が送られてきません。そのため受診を希望される方は下記までご連絡ください。

〔立川市福祉保健部

健康推進課成人保健係〕

TEL：527-3272

（立川市健康会館内）

基本健康診査の受診は任意ですが、健康管理の点から言えば受診をされて、1年に1回はご自身の身体を検査されることをお勧めいたします。

病気は早期発見、早期治療することが大切です。皆様もぜひ基本健康診査を受診して、健康な毎日をお過ごしください。

（裏面につづく）



## 基本健康診査と介護予防

65歳以上の方を対象として、基本健康診査と共に実施して頂くもので、「介護予防アンケート」というものがあります。またこのアンケートと基本健康診査の結果をもとに、「特定高齢者」と呼ばれる人達を候補者として、介護予防に取り組んでいくことになっています。

### 【介護予防アンケート】

介護予防アンケートとは、65歳以上の市民を対象に実施されるもので、内容は「15分位続けて歩いていますか?」「お茶や汁物等でむせることがありますか?」といった25項目の質問に答えていただくものです。

このアンケートに答えることで、①歩行能力、②栄養バランス状況、③口腔の状況、④家に閉じこもっている状況、⑤精神的な落ち込みの状況、以上の点を大まかに把握することができ、受診者の日常生活における課題が浮きぼりになってきます。そして課題が挙げられ、なおかつ介護保険の対象でない方を「特定高齢者」と呼ぶことになりました。

### 【特定高齢者】

「特定高齢者」とは、介護保険の対象ではないものの、下肢筋力が低下し歩行に問題がある、口腔内にトラブルがある、栄養バランスが悪い（低栄養）、などの状態にある方で、今後何も対策を取らなければ、身体機能が低下し介護保険の対象者（要介護状態）になってしまう危険性の高い人達のことを呼びます。

特定高齢者と判定された方は、希望すれば担当の地域包括支援センターが今後の相談にのり、特定高齢者を対象とした介護予防サービスを利用することができます。

### 〔特定高齢者が利用できるサービス〕

- 健康相談・機能訓練・訪問指導
- 体操中心のメニュー（運動機能向上）
- メイクアップ教室（閉じこもり予防）
- 老年期の栄養教室  
（栄養改善・口腔機能の向上）
- 心の健康（認知症予防・うつ予防）
- その他（腹式呼吸と歌うことと健康・オカリナ教室・ウォーキング）

介護予防サービスについて、ご相談や不明な点がありましたら、気軽にお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。

## 検査データについて（パート1）

生活習慣病といえば、高血圧・脳卒中・心臓病・糖尿病・がん・・・などが挙げられます。これらの病気や異常は、何年間もの長い間に少しずつ進行します。

健康であるために大切なことは病気の早期発見や早期治療です。そのためには定期的に健康診断（65歳以上の方は、基本健康診査）を受けましょう。検査を受けると『検査データ』が渡されます。そのデータの内容について簡単に触れてみたいと思います。

### ◎血液一般

正常値は検査方法により多少異なります。

RBC…血液中の赤血球数を表します。数値が正常値より低いと貧血が疑われます。

正常値は男性：410～530万/ml・女性：380～480万/mlです。



Hb…ヘモグロビンと呼び、血色素量を表します。赤血球の成分のひとつで、主に血液の酸素を運搬する役割を果たしています。

正常値は男性：13.5～17g/dl・女性：11.5～15g/dlです。

Ht…ヘマトクリットと呼び、血液中の赤血球の容積の割合（%）を表します。低い場合は貧血の疑いがあります。

正常値は男性：37～48%・女性32～42%です。

WBC…血液中の白血球数を表します。白血球は、外部から進入した病原体を攻撃する細胞で、数値が高いと感染症や白血病・がん等が疑われます。外傷がある場合や喫煙・ストレス・風邪などでも上昇します。

正常値は4000～8500/mlです。

