

## 頻尿改善に飲水??

～夏場以外でも脱水・水分摂取に注意しましょう～

夜間頻尿・トイレで、眠れない。そのために夜の水分摂取を控えている…という方はいませんか?とは言っても、水分補給は人間にとって大切なことです。水分を十分にとらないと、脱水症状だけでなく、**動脈硬化・膀胱炎・尿路結石・疲労・便秘・肌の老化**など、さまざまな体の不調を招きます。

体内の水分が不足して血液が濃くなると、のどの渴きを感じる脳の中樞が刺激されます。のどが渴いたと感じたときが**水分補給のタイミング**です。少量ずつ、こまめに飲みましょう。

年代別の割合としては、60代では約40%、70代では約50%が、夜中に2回以上トイレに起きてしまうとされています。

男性の夜間頻尿の原因としては前立腺肥大症が、女性の夜間頻尿の原因としては身体の冷えが挙げられます。普段から冷え性の女性は、特に夜間頻尿になりやすいとも言えるでしょう。身体が冷えると、膀胱の副交感神経が刺激されるため、膀胱が活発に動き出します。この現象によって、夜間頻尿の症状が起こってしまうのです。**夜間頻尿を防ぐための一番の対策としては、やはり「身体を冷やさないこと」**が先決です。

また頻尿は、「膀胱炎や尿道炎から現れる頻尿」「神経性頻尿と呼ばれる心因性から現れる頻尿」「前立腺肥大症や前立腺炎、高血圧・糖尿病など病気から現れる頻尿」などがあります。

膀胱炎や尿道炎によって現れる頻尿については、「水分を多めに摂ること」が第一の予防法です。水分を摂ることで尿をたくさん出すことが良いとされています。

### 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解下さい。)

編集後記/今年度の職員の紹介です。昨年度と同様のメンバーで今年もやっていきます。

☆メンバー: 藤井一輝・小平正子・水村安代・花摘純子・時弘夏美・幸田絵美☆  
平成24年度もさいわい地域包括支援センターは、地域の皆様のお役にたてるよう頑張っておりますので、よろしくお願いたします。

# こんにちは「さいわい包括」です 14号

発行人/橋本正明 編集人/栗原文男 発行所/(福)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24年5月発行

## 特定健康診査等

## 受けていますか??

平成20年度から、国の法改正により各健康保険者(国民健康保険や協会けんぽ・共済組合など)が、【特定健康診査・特定保健指導】を実施しています。立川市は立川市国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度対象者の方などの健診を実施しており、市内医療機関で受診できます。

かつては「お誕生日検診」として実施していたもので、誕生月にしか受診できないと思っていた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今年度から特定検診の方法が変わり、**対象の方全員が5月から翌年3月まで11ヶ月間受診できるよう、受診期間を変更しました。**

4月末には、立川市より健診の案内等が送付されます。インフルエンザの流行とともに医療機関は大変混雑するものと予想されます。ぜひお早めの受診をお願いします。

生活習慣病は、一人ひとりが、バランスの取れた食生活、適度な運動習慣を身に付けることで予防が可能です。また毎年の健診受診は、大きな病気を未然に防ぐことにもつながります。さらには医療費が削減され、将来の保険料抑制にもつながっていくものです。健診や保健指導は積極的にご利用いただき、健康づくりにお役立てください。

詳しくは、立川市健康推進課 527-3272 まで、ご連絡ください。



# 立川市の高齢者支援事業 を有効活用しましょう。

## ☆災害時に備えよう！

「家具転倒防止器具無料で取り付けます！！」

**内容** 住宅の家具に転倒防止器具の取り付けの助成をします。

1世帯・1家屋に限り、タンス・本棚・食器棚等、5か所まで。

**対象** 65歳以上の1人暮らし世帯/65歳以上のみの世帯  
障害者手帳1,2級の方/愛の手帳1,2級の方がいる世帯  
※H21年～H23年に支給を受けた方は対象外です。

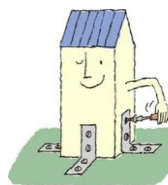
**注意** 取り付けにあたり、建物所有者の承諾書が必要となる場合があります。

民間→どの器具の取り付けでも必要

市営→どの器具の取り付けでも不要

都営・公社・UR→突っ張り棒の設置だけの場合は不要  
→L字金具のように壁に穴を開ける場合は必要

**申込** 高齢福祉課・各包括支援センター



## ☆火事を防ごう！

「火災予防機器給付助成事業(名称が変わりました)」

**内容** 火災を予防する、以下の機器の給付を助成をします。

(1)自動消火装置 (2)電磁調理器

**対象** 65歳以上の1人暮らし世帯/65歳以上のみの世帯  
/日中独居となる世帯

**申込** 高齢者事業係・各包括支援センター  
※一部負担金があります。



## ☆もしもの時に… 「緊急通報システム」

**内容** 家庭内で病気等の緊急事態に陥った時に、機器により速やかに通報を行うシステムが利用できます。

**対象** 慢性疾患があり、常時注意を要する状態にある方で、  
65歳以上の1人暮らし世帯/65歳以上のみの世帯/日中独居となる世帯

**申込** 高齢者事業係・各包括支援センター



立川市が行っている、高齢者の支援事業はご存知ですか??  
ご存知の方も、年度が変わり、制度の変更点もございます。ご確認を!  
皆様の生活の安心・便利・楽しみにご活用ください。

## ☆旅行を安く楽しもう！

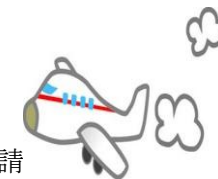
「グループ旅行高齢者支援事業」

**内容** 国内旅行の費用の一部を助成します。

市が契約した旅行代理店で予約を行った後、窓口にて申請  
(1)日帰り：1人につき、1000円  
(2)宿泊：1人につき、2500円

**対象** グループ(2名以上・夫婦・家族可)の65歳以上の市民の方

**窓口** 生きがいきり係・窓口サービスセンター・各福祉会館



## ☆栄養満点！安否確認も兼ねて

「配食サービス」

**内容** 心身機能の低下により、食事の支度が困難な方に、週に1～6回まで安否確認を兼ねて、お弁当を配食します。(昼または夕)

**対象** 65歳以上の1人暮らし世帯/65歳以上のみの世帯  
/日中独居となる世帯

**費用** 1食400円程度

**申込** 高齢者事業係・各包括支援センターへ



## ☆給付対象が変更となりました。

「寝具乾燥消毒事業」

**内容** 寝具の乾燥を業者が定期的に行います。

**対象** (1)65歳以上の1人暮らし世帯/65歳以上のみの世帯  
(2)市民税非課税世帯  
(3)要介護1～5の方で、病弱・寝たきりに準ずる方、寝具を衛生的に保てない方  
(1)～(3)の条件をすべて満たした方  
※今までは、要支援の方も対象でしたが、要介護の方のみとなります。

**申込** 高齢者事業係・各包括支援センター

