

フレイルに注意！
鍵は予防と早期発見
フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」であり、健康な状態と要介護状態の中間の状態です。そのままにしておくと要介護状態へ進むため、健康な状態を維持することが重要で、町ではフレイルの予防と早期発見の取り組みを進めています。
俱知安町民が要介護状態に至る原因の多くは、脳血管疾患によるもので、75歳以上の8割が、その

引き金となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病を抱えています。
そこで、過去6年間の町の健診で血圧と血糖の数値が高い対象者に、保健師や看護師、栄養士が家庭訪問し、最近の体調や医療機関の受診・治療状況を確認し、自身の健康づくりに対する考えを聞いています。短時間でも訪問することでも、その方の生活状況を知ることでも、地域の実態把握にもつながっています。
さらに今年度は、町内で開催されている通いの場や、地域の老人クラブで、参加者の体力計測やアンケートを実施し、フレイルになりやすい項目を分析しています。
参加者の傾向にあわせた体操や、認知症予防の講話などのフレイル予防の取り組みを、地域包括支援センターと連携して行っています。
今後、住民の皆さんが主体的にまします健康で、生きがいを感じて過ごせるようお手伝いをしていきます。
☎ 福祉医療課保健指導係 22-1144

餅による窒息
死亡事故の4割が1月に、2割が正月三が日に発生！
防止のポイント
①餅は小さく食べやすい大きさに
②水分で喉を潤してから食べる（よくかまず、流し込むのは危険）
③一口の量は無理なく食べられる量に
④ゆっくりよくかんでから飲み込む
⑤可能な限り誰がいるところで食べる
■入浴中の溺水
自宅の浴槽内での死者数は交通事故の約2倍！
防止のポイント
①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
②湯温は41度以下、入浴時間は10分までに

このような事故を起こすことなく、新年を笑顔で迎えられよう気をつけて過ごしましょう。身体のことや生活での不安などがあればご相談ください。
☎ 俱知安町地域包括支援センター 23-0500

国の75歳以上人口の割合は、2030年には20%近くまで増加すると見込まれています。少子化も進む中、社会保障の持続を可能にするためには、国民一人一人が、「元気で過ごせる期間」健康寿命を延ばすことが大切です。
現在、各医療保険制度や介護保険制度、保健事業が、それぞれ健康づくり事業を実施しており、健康寿命を延ばすためには、これらの医療・介護・保健事業が連携し、健康づくりを進めるよう提唱されています。

生涯現役！
ますます健康に！
国は75歳以上人口の割合は、2030年には20%近くまで増加すると見込まれています。少子化も進む中、社会保障の持続を可能にするためには、国民一人一人が、「元気で過ごせる期間」健康寿命を延ばすことが大切です。
現在、各医療保険制度や介護保険制度、保健事業が、それぞれ健康づくり事業を実施しており、健康寿命を延ばすためには、これらの医療・介護・保健事業が連携し、健康づくりを進めるよう提唱されています。



年末年始に向けて気をつけて！
高齢者に起こりやすい事故！



みんなで食べるとおいしいね

ぬくぬくでは、一人一人に合った離乳食を提供しています。スプーンで食べ始める子、手づかみ食べをする子、ミルクを飲んでる子などさまざまです。

いろいろなものを食べ、味を知り、たくさん好きなものを見つけ、心も身体も健康になっていきます。みんなでおいしさを共有することで成長し合っていますよ。



くっちゃん保育所ぬくぬく
0歳児担当 戸嶋和沙

子育て支援センターだより

1月の広場のお知らせ

あいあい広場（0歳）	1月 12日(木)
きらきら広場（1歳）	1月 19日(木)
のびのび広場（2・3歳）	1月 26日(木)

どの広場も10時から節分の制作と誕生月のお子さんの誕生会を行います。

■申込／12月5日(月)9時30分～

子育て講座「ボクシングエクササイズ」

リズムに合わせてボクシングの動きを楽しみませんか？

■日時／1月25日(水)10時～11時

■場所／子育て支援センター ※託児あり

■講師／知野靖子氏

■持ち物／タオル・飲み物(2人分)

※動きやすく裸足になれる服装でご参加ください

■申込／12月12日(月)9時30分～

子育て支援センターを利用されたことのない「はじめまして」の方も参加出来ます

子育て支援センター（南3東5ぬくぬく内）☎ 55-8355 FAX 55-8377

開所時間 9時30分～12時、13時30分～16時

休所日 日曜日、祝日

ぼくたち
わたしたち

くっちゃん子

俱知安ですくすく育つ子どもたちです。
「こんな子に育ってほしい！」というご家族の願いも併せて紹介します。
☎ 総合政策課広報広聴係 56-8001

