

賀茂通信 (かもめーる)

第24号 平成23年9月1日 発行

静岡県賀茂健康福祉センター
賀茂保健所
賀茂児童相談所
賀茂身体障害者更生相談所
賀茂知的障害者更生相談所

9月15日は「老人の日」、9月15日～21日は「老人週間」です

9月15日の老人の日と、15日から21日までの老人週間は、

- ① 国民が高齢者福祉への関心と理解を深める
- ② 高齢者が自らの生活向上に努める

という2つの目的をもって、「みんなで築こう 安心と活力ある長寿社会」をスローガンとして、設けられています。

この期間には、国民一人ひとりが家庭、地域社会、職場、学校などいろいろな場面で世代間の関わりを深めたり、高齢者自らが高齢期のあり方に関心と理解を深める取組を進めていくキャンペーンが実施されます。このキャンペーンでは、すべての高齢者が安心して暮せるまちづくりや高齢者の社会参加・ボランティア活動の推進、高齢者の人権尊重などが目標とされています。

老人の日、老人週間に行われる催しなどに参加することによって、高齢者福祉や今後の超高齢化社会について考えるきっかけとし、一人ひとりが社会の一員として、健康で安心していきいき暮らすことができる長寿社会実現に向け、「いま自分にできること」は何か、この機会に身近な人と話してみましよう。

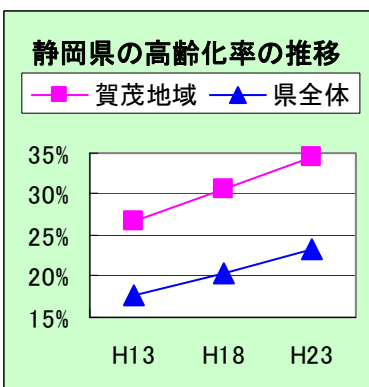


3人に1人は高齢者 賀茂地域の高齢化率

23年4月1日現在、静岡県の65歳以上高齢者人口は89万人を超え、ここ賀茂地域(下田市・賀茂郡)では25,768人となっています。

賀茂地域の高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)は**34.6%**(県平均23.3%)で、賀茂地域は**県内で最も高齢化の進んだ地域**となっています。

この地域の高齢者人口に占めるひとり暮らし高齢者の割合は、21.9%(県平均15.7%)となっており、高齢化率と同様高い割合を示しています。



「介護マーク」を配布しています

認知症の方の介護は、他の人から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれて困っているとの声が、介護家族から多く寄せられました。

こうした要望に応え、静岡県では、介護する方が、介護中であることを周囲に理解していただくために、全国で初めて「介護マーク」を作成しました。賀茂健康福祉センター(4階)や各市町で配布しています。

◆このようなときにお使いください

- ・介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ・駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・男性介護者が女性用下着を購入するとき

外出先でこのマークを見かけたら、
温かく見守ってください。



よく眠れていますか??

- 疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- だるくて意欲がない

もしかしたら、それは、「うつ」かも…



「うつ」は、自分で気づきにくいものです。特に中高年の方には、その傾向があります。御家族や会社の方など身近な方が、一緒に相談機関を訪ねたり、受診をすることが大切です。

不眠が続くようなら、早めに医師や専門機関に御相談ください。

心の健康を守るために、いろいろな機関の相談を利用してみてください。



こころの医療機関

(受診に際しては、電話により外来日や予約の確認をしてください。)

賀茂地域

ふれあい南伊豆ホスピタル	0558-62-1461
河津浜病院	0558-35-7321
佐倉医院	0558-27-0001
渋木医院	0558-23-4141

伊東・熱海地域

国際医療福祉大学熱海病院精神科	0557-81-9171
あたま中央クリニック	0557-83-7707
伊東つくしクリニック	0557-38-1294
なぎさクリニック	0557-36-0322
一二三クリニック	0557-45-6219

多重債務・消費問題

静岡県東部県民生活センター賀茂駐在	0558-24-2199
精神保健福祉センターこころの電話相談	0558-23-5560

賀茂健康福祉センター（保健所）こころの相談

毎月、専門医による「こころの健康相談」（予約制・無料）を開催しています。
また、精神保健福祉士・保健師による相談も随時行っています。
秘密は、厳守されますので、お気軽にお電話ください。

問い合わせ先 賀茂健康福祉センター（保健所）福祉事業課

所在地 下田市中531-1 電話 0558-24-2056

発作後3時間が運命の分かれ道！！

こんな症状があればすぐ救急車を！！

- 片側の顔面や手足が動かない・しびれる
- 急に力が抜けて、持っているものを落とす
- ものが二重に見える・視野が欠ける
- 言葉が出ない・ろれつが回らない



数分で治まったけど…

…これは、**脳梗塞**の前ぶれ発作です！！

脳梗塞とは…

- 死亡率第3位となる脳卒中のうちの一つで、**寝たきりの原因として第1位**です。
- 脳の血管に血液の塊が詰まり、脳の細胞に一時的に酸素や栄養が流れなくなります。
- 1年間に約30万人が脳卒中となり、その7割を脳梗塞が占めます。

発作直後の治療がカギ！！

脳卒中専門病院に搬送、
1分でも早く対応を！！

症状が治まっても、放置すると本格的な発作を起こすことがあります。
本人や家族が気付いて、すぐに治療が開始できれば、その後の発作を予防できます。
血液の塊を溶かす治療が可能な時間は、**発症後3時間以内**です。
時間の経過とともに脳へのダメージが広がり、死亡率は高まり、後遺症も重くなります。

予防や再発防止のために



脳梗塞の第一の**危険因子は、高血圧**です。
高血圧症だけでなく糖尿病や高脂血症など、生活習慣病の管理が重要です。
そこで、「禁煙する、飲酒・塩分を控える、食べ過ぎない、適度な運動をする」といった生活習慣を心掛け、脳梗塞の発症、再発を予防しましょう！

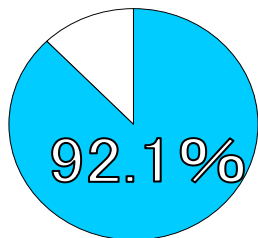
正しい知識を身につけ、いざと言う時に備えましょう！

問い合わせ先 賀茂健康福祉センター(保健所)地域医療課
所在地 下田市中531-1 電話 0558-24-2052

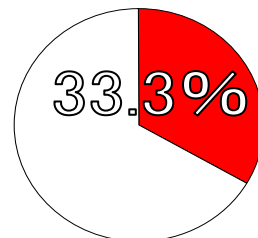
主食・主菜・副菜がそろった、朝食をとっていますか？

賀茂地域の食に関する実態調査の結果、9割近くの方が朝食をとっていましたが、栄養バランスを見ると、朝食で主食、主菜、副菜をそろえて食べていたのは、子どもで3人に1人、大人では2人に1人でした。朝食は、主食、主菜、副菜をそろえて食べると、体内で効率よく、エネルギーに変えることができます。

朝食をとっている子どもは？

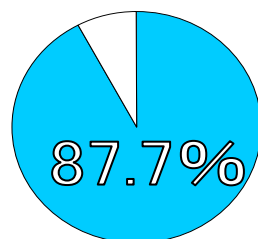


朝食で主食、主菜、副菜がそろっているのは？

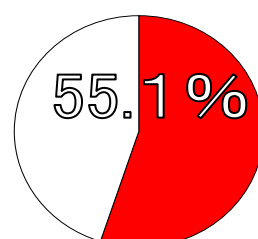


でも…

朝食をとっている大人は？



朝食で主食、主菜、副菜がそろっているのは？



でも…

- * 子どものデータ…「賀茂地域子どもの食に関する実態調査」対象：賀茂地域の保育所・幼稚園年長児、小学校6年生、中学校3年生、高等学校2年生、1,170人。
- * 大人のデータ…「賀茂地域の食に関する実態調査」対象：賀茂地域在住の20歳以上の男女1,467人。

主食・主菜・副菜とは…

主食 (ごはん、パン、麺類、シリアルなど)

主食に含まれる糖質(炭水化物)は、ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源になります。

主菜 (卵、肉類、魚介類、豆類などの料理)

主菜に多く含まれるたんぱく質は、睡眠時に下がった体温を上昇させる働きがあります。

副菜 (野菜、きのこ、海そうなどの料理)

副菜に多く含まれているビタミン、ミネラルは、体の調節に役立ちます。



朝食メニューにプラス

乳製品

牛乳をはじめ、チーズ、ヨーグルトなど手軽にとれる乳製品は、乗せたり混ぜたり、相性のよい組み合わせ色々です。

果物

手軽に食べられる果物には、ビタミン、ミネラルが豊富です。

いのち輝き、笑顔あふれる社会を。



生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」

静岡県健康福祉部

富国有徳の理想郷—しずおか



Shizuoka Prefecture

静岡県賀茂健康福祉センター

〒415-0016 下田市中 531-1 (静岡県下田総合庁舎 2階・4階) 電話 0558-24-2032

ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-710/> FAX 0558-24-2159

松崎保健支援室 〒410-3624 賀茂郡松崎町江奈 255-3 電話 0558-42-0262