

支えあいサロンはご存知ですか？

「子育て中のパパ・ママと日頃の悩みを共有したり、情報交換をしたりしたい」「一人暮らしなので、話相手をしてくれる人がほしい」「閉じこもりがちな高齢者を外に誘いたい」など。

そんな想いがあれば、支えあいサロンの始まりです。開催は月1回でも週1回でもOK。3人以上の方がいれば、サロン登録をすることができます。

市民活動センターたちかわでは、この支えあいサロン活動推進のためのお手伝いをしています。

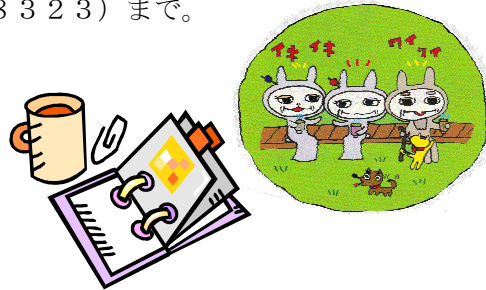
- ・活動場所までの行き帰りと活動中の事故に対する保険に加入
- ・活動費（材料費や講師代など）の補助

・会場費の補助(1回上限500円で週1回まで)

・様々な情報をお届けできる

サロン活動の内容は、子育て中の母親の健康維持や仲間づくりを目的としたヨガ、高齢者のお茶会やおしゃべりの場、健康体操・手芸など様々です。

お問い合わせは…
市民活動センターたちかわ(529-8323)まで。



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/暑さの中にも、秋風を感じられるようになりましたね。

今回は健康推進課・市民活動センターたちかわからも、記事協力をもらいました。これからも、皆さまのお役に立てる情報をどんどん盛り込んでいきますので、よろしくお願いいたします。



こんにちは「さいわい包括」です 11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22年9月発行

「エンディングノート」って何？

最近テレビや新聞などマスコミでも話題になっている「エンディングノート」はご存知ですか？

病気や不幸はある日突然にやってきます。急に倒れてそのまま意識が戻らなくなってしまった時、周囲の人はあなたがどう思っていたのか、どうして欲しいのか分からずに困惑してしまいます。この「エンディングノート」は、高齢期を迎え、新たな人生を踏み出そうとしている方が、「自分に“もしものこと”があった時、周囲の人に知っておいてほしい様々な事柄を、元気うちに書き留めておくノート」です。自分自身で作成する「人生の最期の設計図」です。

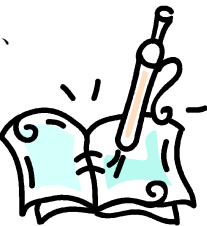
何を書くかは自由です。例えば…

- ・病床に伏したときの介護や治療について
- ・葬儀や埋葬の方法
- ・財産・保険・クレジットカードについての情報
- ・家系図、自分史など

周囲の人に「是非自分のこととして知っておいて欲しい事柄」を中心に書いてみましょう。その他、愛する家族や知人へのメッセージなどを残しておく、残された側にも癒しの効果をもたらすと思います。

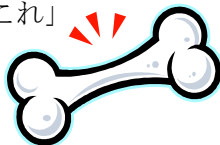
エンディングノートには、遺言書のように法的拘束力はありません。ただ、残された家族が困惑しないためにも、自分の意思を記しておくことは大変有効だと思われます。生前から自分自身の過去を振り返り、“自分らしい最期”のスタイルを設計することは、納得できる自分の人生の総仕上げの作業として、重要な意味があると思います。

高齢福祉課及び市内の地域包括支援センター・福祉相談センターにて、全国社会福祉協議会版の「私の老後の生き方 暮らし方ノート」を配布しています。これをきっかけに、“自分らしい生き方”と“納得の死”を考えてみませんか。



知っておきたい！骨粗しょう症の基礎知識

現在、骨粗しょう症による骨折が原因で、多くの高齢者の方が「寝たきり」の状態になっています。骨粗しょう症について知っておくことで、早めに予防や治療をすることができます。今回は「骨粗しょう症のあれこれ」について、まとめてみました。参考にしてください。



骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症は、骨の量が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。「骨粗鬆症」の粗（そ）は“あらい”という意味。鬆（しょう）は“す”とも読みます。骨の内部が“す”の入った大根のように“あらく”なった状態です。

骨密度とは？

骨が、どの程度しっかりつまっているか、骨の強さを表す値です。骨密度が平均値の70%未満になると、骨折の頻度が高くなり骨粗しょう症の状態となります。女性は閉経前後から、男性は70歳以降から骨密度の急激な減少がおこるといわれています。

骨粗しょう症の原因は？

年齢をとるとどんな人でも骨の量が減っていきます。加齢が骨粗しょう症の大きな原因になっています。その他、遺伝や体質、また生活習慣にかかわるもの（カルシウム不足・運動不足・ダイエット・喫煙）も原因になります。ほかの病気や服薬している薬によって、骨粗しょう症を発症することもあります。女性の場合は閉経も原因となります。いろいろな原因がありますが、食事や運動などの習慣が深く関わっているため、骨の生活習慣病とも呼ばれています。

骨粗しょう症の症状は？

骨粗しょう症は、初期にはほとんど自覚症状はありません。骨量の減少がすすむと、背中が丸くなる・身長が縮む・背中や腰の痛み・骨折などの症状がでてきます。

骨粗しょう症の検査とは？

レントゲンやCTを用いて背骨や手・足などの部位の骨量を測る検査や、超音波を使って踵の骨の骨密度を調べ、骨量の値を出す検査があります。その他、血液検査や尿検査もあります。超音波の検査では、測定にかかる時間が1～2分程度で、簡便に安全に測定が行える、という利点があります。立川市健康推進課や市内の健康フェアで行っている骨密度測定は、この超音波による検査です。

骨粗しょう症の治療とは？

骨粗しょう症と診断された場合には、薬での治療が中心になります。薬には①体内のカルシウム量をふやす薬 ②骨の形成をすすめる薬 ③骨の細胞が壊されるのを抑える薬、などがあります。また、骨密度を低下させないために生活習慣（食事や運動など）の見直しもあわせて行われます。

転倒・骨折予防の工夫も大切です！

加齢によって骨密度が年々、低下していくことを考えると、骨粗しょう症の予防とともに、「転ばない工夫」や「骨折しない工夫」がとても重要になってきます。歩きやすい靴や服装での外出をこころがけ、またリュックサックなどを利用し、なるべく両手はあけておきましょう。屋内ではなるべく段差をなくし、足元に荷物をおかない、夜間は足元を明るくする、などの工夫をしましょう。

自分の骨量を知りましょう！

骨粗しょう症は自覚症状がありません。予防のためにも、機会を見つけて骨密度を測定し、自分の骨量の変化を確認しましょう。立川市健康推進課では、18歳以上の市民の方を対象に骨密度測定を実施しています。また、地域の健康フェアでも、骨密度測定を行っています。詳しくは市報をご覧ください。立川市健康推進課（527-3272）までご連絡ください。

*** 何事も、バランスのとれた食生活と適度な運動
「生活習慣の改善」が重要です！**

