

いま百歳体操の現在とこれから

みなさん、こんにちは。弟子屈町地域包括支援センターです。町ではH29年から百歳体操に取り組み、現在25のグループがあり、60～80歳代の約100名の方々が中心となって、運営しています。今回は、そんな百歳体操の様子についてご紹介します。※写真は奥春別のいきいき百歳体操グループです。

百歳体操とは？

百歳体操は高知市が介護予防のために開発した体操です。「いきいき百歳体操」、「かみかみ体操」、「しゃきしゃき体操」の3つの種類があります。町で主に広がりを見せたのは「いきいき百歳体操」です。いきいき百歳体操はおもりを手首、足首に装着して筋力向上を目的に行います。一人ではなく、ご近所さんやお友達など仲間と一緒に体操できるので自然と通いの場へ足が向きます。膝や腰に痛みを抱えている方も比較的「安全」に体操できるのも特徴です。また体力測定を行い自分の健康の指標としているグループもあります。

これまでの活動で見えてきたこと

百歳体操をきっかけに町の「気かけあい、助け合い」のつながりが広がり「弟子屈町民の元気の源の一つ」となっています。また、グループ毎に参加者の生活に合わせ運営方法を工夫していることがわかりました。これからも皆さんで地域に根差した百歳体操を続けていけるよう、地域包括支援センターでは、若い世代の方々にも参加してもらえよう環境づくりを支援していきます。



奥春別グループのいきいき百歳体操の様子

介護予防の運動、教室などにまつわる
ご相談・お問い合わせは…
弟子屈町役場福祉課地域包括支援係まで
電話：015-482-2921
お気軽にお問い合わせください♪



医療費助成の更新手続きについて

● 重度心身障害者医療・ひとり親家庭等医療・乳幼児等医療の更新手続きが必要です

現在、受給者証をお持ちの方は7月末に有効期限が切れることから、対象者には6月に更新申請書を発送しておりますので、まだ手続きが終わっていない方は、早急に手続きをお願いいたします。

問い合わせ先／役場健康こども課保険年金係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)

(広告)

宝くじ 公式サイト
宝くじがネットで購入できる!
宝くじの収益金は、明るく住みよいまちづくりに使われます 宝くじ公式サイト | Q
お問い合わせ先 | 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

「地域支えあい推進会議」便り すすえあい 生活のスズメ 31

《声援はステキ》

この前、とある道外のツーリングイベントに参加した方が「ゴールに着くと、地元のおばちゃん方がうちわを振って歓迎してくれて感激しました」と言っていました。聞いたことのある話だな、と私は思いました。弟子屈町もいくつかのオーキングイベント、サイクリングイベントがあります。そこに選手として参加する方が「沿道からの声援が何より心に沁みだ」と話をするのを何度も聞いていたのです。

ボランティアとして、イベントに協力することはちよっと難しくても、沿道で応援するというのはどうですか？選手たちをグッと力づけられます。イベントだけではありません。地域の学校行事なども地域の人の声援があると、より励みになりますよ。

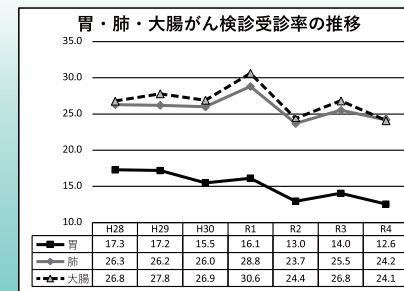
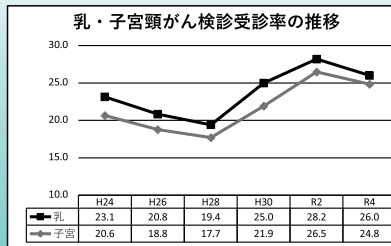
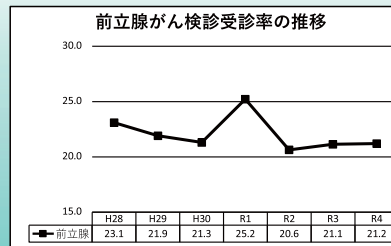
声援は簡単にできて効果絶大のステキな地域貢献です。今年は沿道から「頑張って！」「楽しんで！」と声をかけてみませんか？拍手もいいですね！

地域支えあい推進員 藤原直美
(生活支援コーディネーター)
問い合わせ先／役場福祉課地域包括支援係 ☎ 4 8 2 - 2 9 2 1 (課直通)まで。

がん検診

今月の保健師 池田 碧 妃 さん

新型コロナウイルス感染症の影響により、病院離れや健診離れが進み、がん検診などの受診率が低迷しています。町でも新型コロナの流行が多くのがん検診の受診率に大きく影響しました。



	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	大腸	胃	膀胱	肝臓
女性	大腸	肺	膀胱	乳房	胃

部位別がん死亡数(2021年、日本)

《感染症によるがん》
がんの一部には、菌やウイルスの感染がきっかけになるものがあります。ピロリ菌(胃)や肝炎ウイルス、ヒトパピローマウイルス(子宮

頸部)などが代表的です。ヒトパピローマウイルスは1度でも性体験のある女性の約8割が感染したことがあると言われます。多くは自然にウイルスが排出されますが、一部の方で感染が持続し、がんへと進行していく場合があります。感染してすぐに症状が出るわけではなく、少し時間が経って細胞に変化が起こり、様々な症状が出てきますが、その時にはかなり進行していることが少なくありません。自覚症状のない内から細胞の変化を見ていくのががん検診の役割になります。

日本は先進国の中ではがん検診受診率が低く、がんによる死亡も多くなっています。部位別のがん死亡数を見てみると、検診方法が確立されているがんが多くを占めています。がんが1センチ大になるまで、普通は10〜30年かかりますが、1センチのがんが2センチになるにはたった1年半程と言われています。1センチより小さながんは検査しても発見が難しいのですが、一度大きくなり始めるとあっという間に大きくなっていきます。そのためがん検診は1年ごと(乳・子宮頸部は2年ごと)に受けないと、早期にがんを見つけることが難しくなってしまいます。がんの部位や種類によっては治療が難しいものもありますが、多くのがんは早期発見・早期治療により、元の生活に近い生活が送れるようになります。

《がん検診の助成》
厚生労働省で推奨されている5種類(胃・肺・大腸・乳・子宮頸部)のがん検診に、町では前立腺がん検診を加えた6種類のがん検診の助成を行っており、加入保険を問わずにご利用いただけます。最近のがん検診を受けた証明を提出すると保険料が安くなるという民間保険もあります。健康管理のために毎年(または定期的に)受けている方はもちろん、しばらく検診を受けていない方などという方も、ぜひがん検診の受診をお願いいたします。8〜11・12月には集団健診もありますので、ぜひご利用ください。

お問い合わせ先／役場健康こども課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)まで。