

水橋南地域包括支援センターは

水橋東部地区 三郷地区 上条地区 にお住まいの

65歳以上の方の**総合相談窓口**です

気がかりなことは、お気軽にご相談下さい



「最近足腰が弱って…」  
「外出がおっくう」



「病院から退院して  
家へ戻りたいけど、  
心配で…」



「悪質な詐欺や  
消費者金融などの  
被害に  
遭ってしまった」



「お金の管理や  
契約ができなく  
なってきた」

「最近、もの忘れが  
ひどくなって、  
どうしたらいい？」



「介護保険って、  
どうやったら  
使えるの？」



## 水橋南地域包括支援センター

〒939-3535 富山市水橋新堀1 (介護老人保健施設レインボー内)

電話 076-479-2299 FAX 076-478-5740

Eメール minamihokatu@nijinokai.net

# くらし安心ガイド

## 水橋東部・三郷・上条地区



### 水橋南地域包括支援センター

平成26年3月発行

# 地区別人口と65歳以上人口と割合

H25年11月末現在

	人口(人)	65歳以上人口(人)		65歳以上割合(%)
<b>全市</b>	<b>420,560</b>	<b>111,112</b>	男 46,847 女 64,265	<b>26.4</b>
水橋東部	2,072	729	男 315 女 414	35.2
三郷	4,278	1,333	男 565 女 768	31.2
上条	1,855	422	男 170 女 252	22.7
<b>3地区合計</b>	<b>8,205</b>	<b>2,484</b>	男 1,050 女 1,434	<b>30.3</b>

## 高齢者にやさしい地域作りの紹介

### 水橋東部 地区



### 高志園町 健康長寿サークル

高志園町 健康、長寿サークルは会員数50数名が在籍して、火曜日の午前2時間程度活動しています。適時役員会を開催し活動内容を決め、会員に周知し事前に参加希望日を紙面にて提出していただいています。毎回20数名が参加して活動しています。

現在の活動内容は、ウォーキング、DVD鑑賞、シルバーリハビリ体操、脳トレ、富山市役所からの出前講座、歌など、多岐に渡っています。シルバーリハビリ体操は、ケーブルTVの取材も受けて1週間にわたり放送されました。

又最近、富山市社会福祉協議会と連携して見守り安心カードを作成し、一人暮らしの方の見守りを行い地域の方が安心して生活できるように活動しています。

## 三郷地区

### 開発ときわ会

三郷地区の開発ときわ会では、「水のみ運動」が定着しています。介護予防推進リーダーを中心に「水飲んでる？水飲み続けてね。」とお互いに声をかけ合い水分を摂る意識が高まっています。

また、三郷駅舎トイレの清掃や神社の除草など社会活動に取りくんだり、座談会や年2回の旅行等で仲間づくりの和を広げ、生活が豊かになるように楽しく活動を行っています。



## 上条地区

### 一日一笑サークル

このサークルができて早くも10周年。お互い老い重ねるにつれ心と体の健康を第一に思い週一で公民館に集い、「ちぎり絵」「ぬり絵」、時に軽く「脳トレ」等を行なっています。歌いながらの手足運動と認知症予防を心がけ、94才の方を中心に和氣藹々と楽しくお茶やおしゃべり等、自分の作品に誇りと夢を持って集まっています。

年に一度文化の日を目的に公民館でいろんな作品の発表会を行ない、一日楽しく町内の皆さんが家族で観賞しみんな笑顔です。

一日一笑の名の如く笑顔を忘れない日々を頑張ってますが、足腰の痛みをお互い痛感しながら次の作品選択に眼を光らせてる仲間達です。

「一笑青春」「一笑勉強」



# 水分補給

水分が不足すると脳梗塞や認知症になる危険度が高くなります。夏場だけでなく、冬場もじんわり脱水になる危険がありますので、日頃から水分を摂るよう心がけましょう。



IN  
取り込む水分

食事 1.0ℓ  
体内でつくられる水 0.3ℓ  
飲み水 1.2ℓ

水分の出入り 1日  
およそ 2.5ℓ

尿・便 1.3ℓ  
呼吸や汗 1.2ℓ

出ていく水分  
OUT

**脱水と健康障害** 水分の摂取量不足は健康障害の大きな要因の一つとなります。

## 熱中症

脱水により血液が濃縮され循環不全を起こします。

## 脳梗塞

脳血管が脱水により詰まり、脳組織が壊死してしまいます。

## 心筋梗塞

心臓・血管の血液の流れが悪くなることで起こります。

## エコノミークラス症候群

(旅行者血栓症)

長時間座っていることで血栓(血の塊)ができ、肺動脈が詰まります。



## 脱水

### 平成25年度 水のみ運動参加状況

#### ●H25年度 水のみ運動への取り組み

3地区全体	平均年齢	72.96歳
	水のみ回数	8.2回
	一日水分量平均	1,628.2ml



## 水分補給は 早めに こまめに!

いつでも飲めるように準備をしたり、家族や友人と一緒にお茶を楽しむなどの工夫をすると継続できます。

# ～心もからだも健康で暮らすために～

高齢になると、慢性的な病気・体力の衰えなどの健康上の問題や、退職などによる経済的な問題、親しい人との別れなどの家庭の問題等をかかえることによって、慢性的なストレス状態に陥りやすくなり、その結果、うつ病を引き起こしてしまうことがあります。



## 高齢者のうつ病の特徴

- からだに症状がでやすい…「疲れやすい」「腰が痛い」
- 不安や焦りが強い…「一人でいられない」「そわそわ落ち着かない」
- 妄想を起こしやすい…被害妄想や心気妄想(自分は重篤な病気だと思う)が多い
- 認知症と間違われやすい…「物忘れ」「時間や場所がわからない」等、認知症と見分けにくい症状がでることがある

## 心とからだの健康のために

- ① ストレスをためないようにしましょう
- ② 地域の活動に参加しましょう
- ③ 栄養バランスの良い食事を取りましょう
- ④ 睡眠をとり、心とからだを十分休めましょう
- ⑤ 一人で悩まず、相談しましょう



## 自分でできるうつ病チェック

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたように感じる

※これらのうち、2つ以上に当てはまれば、その状態が2週間以上毎日続いている場合、うつ病が疑われます。

※厚生労働省「うつ対策推進方策マニュアル」より

周囲の人が変化に気づき、本人の気持ちを聴いてあげること、温かく寄り添いながら見守ってあげること。また、早めに専門機関にかかることが大切です。