



## こんにちは！ 愛育委員会です

暑い毎日が続いていますが、お変わりないでしょうか？

汗の季節には家の中でも脱水症状をおこしたり、熱中症になることもあります。お仕事やスポーツの前後には水分補給を忘れないようにしましょう。小さいお子さんやお年寄りさんには特に気をつけてあげましょう。

### 講演会に参加して

#### ～大山町の在宅医療・在宅ケアを考える～ ー6月18日ー

足立誠司先生（藤井政雄記念病院副院長）を講師にお迎えして、講演「大山町における在宅ケアに関するアンケートから見えてくるもの」と、山口町長との対談が行われました。

アンケートでは「介護も最期も在宅で」と希望される町民が約38%あり、厚生労働省が行った同様のアンケートの約10%と比べるとかなり高い値でした。これを受けて町長は「自宅での看取りを1つの選択肢として考えられないだろうか」と町の支えの仕組み作りを考えたい旨を話されました。また足立先生は終末緩和ケアのネットワーク作りを推進し、チームを組んで介護から最期まで「過ごしたい場所」でいかに長く過ごせるかを大切にしたいと話されました。

6月30日に行った愛育委員会役員会では、介護の現場で働いておられる役員の建部栄子さんから「施設での看取り」や「介護の現場の実情」「介護保険のこれから」など詳しくお話を聞きました。在宅での介護や看取りは理想的ですが、介護を受ける人の考え、介護する人の気持ちや経済的な問題、なんといっても医療とのしっかりとした連携が必要と話されました。来年3月には介護保険の3年ごとの見直しが行われるそうです。私たちも自分たちの問題としてしっかりと見届けなければと思いました。

（文責：愛育委員会 会長 桑原可菜子）



▲愛育会役員会で建部さんから介護現場の話をお聞きしました。

### ダイエットにお薦め ☆大山賛歌体操



#### 心のハート

\*視察研修で行った篠山市いぬい福祉村で使われていた「心」の文字をデザインしたハートのマーク。愛育委員会も心が伝わるような活動を目指しています。

#### ～健康づくり（メタボリック予防）編（福祉保健課主催）～ ー6月17日、21日ー

64歳以下の肥満傾向の方を対象にした健康教室が開かれました。ここでは大山賛歌体操の健康づくり編が使われています。すでに肥満解消教室で頑張ってこられた方々の参加もあり、目に見える「ダイエットぶり」に効果を実感します。ダイエットを目指しておられる方は、ぜひ町で行われる健康教室に参加してください。

#### ～介護予防編練習会（愛育委員会主催）～ ー6月23日、25日、27日ー

保健福祉センターだいせん、大山農村環境改善センター、高麗コミュニティセンターの3カ所で練習会を行いました。参加された皆さんは一生懸命覚えられ、良い汗をかきました。

体操は初めから通して行わなくても1つ2つの運動を選んで行っても効果があります。仕事や家事の合間に試してみてください。



▲高麗コミュニティセンターでの練習の様子