



健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0228



市公式 YouTube
体操などのコンテンツを視聴できます

体力チェックで自身の身体を知ろう

体力とは、全身持久力、筋力、筋持久力、柔軟性の 4 種類に分けられ、健康を保つには全ての体力がバランスよく高い状態であることが望ましいとされています。

体力チェックをすることでどの体力が高く、どの体力が低いのかを把握し、自らの衰えてきている部分に気付くことができます。体力チェックで行う運動は、体力の維持増進、健康増進、介護予防、フレイル（虚弱）予防にもつながります。

体力チェックの種類

体力・フレイル自己チェック

- 30 秒開眼片足立ち…バランス能力
- 30 秒椅子立ち上がり…筋肉の持久力
- ふくらはぎ周囲測定…筋肉量の把握

その他体力・フレイルチェック

- 握力…全身の筋力の状態を反映
- 5 m 歩行テスト…移動・歩行能力
- タイムアップゴー…立ち上がる、歩く、向きを変える、バランスをとるなど

やってみましょう



開眼片足立ちで
バランス能力をチェック

30 秒
できるかな？



かかとの上げ下ろしなどで足の筋力をアップ

★各地域のミニデイサービスや「元気なからだづくり隊」では、定期的に体力測定を実施しています。



成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

訪問看護について

訪問看護ステーション
山室陽子 看護主任

病気や障害があっても住み慣れた家で暮らしたい、人生の最期は自宅で迎えたいと望む人が増えています。しかし、家族だけの介護や一人暮らしなどでは在宅療養を不安に感じてしまうものです。訪問看護はこういった場合に在宅ケアサービスを提供します。

訪問看護とは、看護師などが自宅を訪問し、主治医の指示に従って行う看護です。小児から高齢者まで年齢を問わず、主治医が訪問看護の必要性を認める全ての人が対象となります。

訪問看護サービスの内容は、利用者とその介護をしている家族などと調整しながら、①症状の観察と判断 ②日常生活の看護 ③医師の指示による医療的処置（床ずれの管理、傷の手当、各種カテーテル管の交換管理、吸引、在宅酸素管理など）④薬の飲み方や管理 ⑤療養生活に関する相談や助言 ⑥リハビリテーション ⑦人生最終段階のお世話 ⑧関係機関との連絡調整などを行います。

利用を考えている人は、かかりつけ医、地域包括支援センター、ケアマネジャーにご相談ください。成羽病院にも訪問看護ステーションを開設しています。私たちスタッフ一同、利用者と家族の皆さんを支えながら、笑顔と優しさとぬくもりのある看護をお届けします。



協力隊がゆく

こんにちは。医療・介護 DX をテーマに活動している宮崎知也です。今年のお正月は、初めて白（うす）の餅つきを体験し、たくさんお餅を頂き、餅三昧で幸せでした。皆さんは今年はどうなお正月を過ごしましたか？

さて、私は協力隊員として 3 年目を迎えます。令和 5 年 10 月の広報たかはしで今年は「行動」する年と書きましたが、それを実行していこうと思っています。具体的には、月に 1 回介護 ICT に関する勉強会の開催や市内の介護事業者の方々が情報交換できる場づくり、市内の医療介護福祉分野で活躍する若くて熱意のある方々の情報交換の場を作ることなどです。こ



介護事業者向け B C P (事業継続計画) 研修の様子



みやざき かずや 隊員

突然ですが、皆さんは自分に介護が必要になったとき、どうしたいですか？ 今住んでいる家でさまざまなサービスを利用しながら暮らしていきたいですか？ それとも施設に入所して過ごしたいですか？ また、自分の家族に介護が必要になったとき、家族はどうしてほしいと思っているのでしょうか？ 高梁市では、こういった「人生会議」を開催し家族で話し合う機会をつくることを推奨しています。私は両親や家族と話し合いをしています。皆さんもぜひ考えてみてください。

私たちが実行して高梁市の介護現場を盛り上げると同時に、多くの課題に立ち向かえることのできる人材を増やしたいと考えています。

公民館へ行こう！

川上公民館

川上町は年々人口減少と高齢化が進んでおり、公民館活動も厳しくなっていますが、地域を少しでも元気にするため、年間を通じた剪定講座や 9 地区のコミュニティ協議会などからの要望により講師を派遣する出前講座、まちづくり協議会と連携した「地域を守り創る研修大会」を行うほか、川上文化協会の支援、地区コミュニティ協議会や高梁体育協会川上支部などとの連携を図るようにしています。

地域学校協働活動は、毎日の登校の見守りや校庭の草刈り・草取りなどを行っています。ここ数年コロナウイルス感染症の影響などにより、登校見守り以外の活動はできていませんでしたが、今後徐々に学校と調



整を図り進めていきたいと思っています。

川上公民館では子どもたちの学習支援活動として、平成 20 年度から小学 1～3 年生の児童を対象とした「かわかみ放課後子ども教室」を、平成 26 年度からは小・中学生を対象とした「高梁（川上地域）学習サポート教室」を毎年開校しているほか、令和 5 年度からは公民館生涯教育の一環として、子どもから高齢者までを対象とした漢字検定に取り組んでいます。事前に勉強会を行い、令和 5 年 8 月には小学生 8 人、中学生 7 人、一般 7 人の 22 人が受検しました。来年度も引き続き行う予定です。



漢字検定会場の様子

川上公民館 ☎ 48-2203