

# こんにちは

## 保健師です

(文 上杉雄也保健師)

皆さんこんにちは。4月から保健師として働いています。上杉雄也です。出身は北見市で、大学卒業後は網走市で5年間看護師として働いていました。慣れないことが多くありますが、町民の皆さんの健康づくりに貢献できるように頑張りますのでよろしくお願います。

6月号から、地域包括ケアシステムについて連載していきますが、今月はその中で取り組んでいる足腰しゃんしゃん教室と高齢化率などについてお話しします。

### 高齢化率・要介護認定の現状

全国的に少子高齢化が急速に進み、安平町の高齢化率は35・5%となっています。国の高齢化率27・4%と比較しても安平町は非常に高い状況です。しかし、要支援・要介護認定率の状況では安平町が

18・4%に対し、全国平均は18・1%とさほど変わりません。高齢化率が高い中でも、要介護認定率が全国と比較し変わらない状況は、町民の皆さんが日々積極的に活動されていることや予防事業が効果的に行えていることが考えられます。

### 足腰しゃんしゃん教室

一般介護予防事業として、足腰しゃんしゃん教室を早来・追分地区で開催し、65歳以上の要介護認定を受けていないまたは要支援1・2の方を対象とし実施しています。現在は、66歳～95歳までの方が参加され、皆さんで汗を流しています。

表1

	H28	H29
足腰しゃんしゃん教室(人)	123	129
教室参加者の要介護移行率(%)	3.25	0.77
安平町の要介護移行率(%)	5.03	3.63

表1を見ると、教室参加者の要介護への移行率は安平町の高齢者全体と比較し、低くなっています。継続的な運動で筋力の維持が行え、転倒予防にも繋がっていると考えます。



要介護を受ける要因として転倒の割合は大きく、そこから寝たきりになることも少なくありません。このことから筋力の維持を図り転倒を防止していくことはとても重要なことです。

実際に私もしゃんしゃん教室に参加していますが、予想より足腰への負荷もあり教室終了後は大きな達成感がありました！運動には自信がない

という方もいると思います。運動を行えるため心配しなくても大丈夫です！

その日の自分の体調に合わせて運動を行えるため、無理なく実施できるのも足腰しゃんしゃん教室の魅力です。状況に合わせて椅子に座りながら行う方も多くいるため、気になっていらっしゃる方は一度どのよう運動が行われているかも見学に来てみてください。

運動前に血圧測定も行っており、ご自身の状態を把握することが出来ます。また、日々の生活で困っていることなどの相談を受けることもできます。教室に参加することで地域の方々の交流や、地域活動を深められることもできます。興味のある方は一度、ご連絡ください！



### 足腰しゃんしゃん教室 ご案内

実 施 日	早 来		追 分	
	4月～10月 11月～3月	火曜日午前 金曜日午後	4月～10月 11月～3月	火曜日午後 金曜日午前
会 場	せいこドーム		ぬくもりセンター	
備 考	☆ほぼ毎週開催していますがお休みの日もあります ☆都合により会場が変更になる場合もあります			

参加・見学を希望の方は一度お電話ください！！

この記事に関する問合せ  
安平町地域包括支援センター  
地域包括早来相談センター

☎ 297072

☎ 254555