



100歳おめでとうございます!

9月16日(日)に、今年度中に百歳になる方を訪問し、知事の祝詞と、内閣総理大臣からの祝状及び銀杯が贈呈されました。

対象者は、明治45年4月1日から大正2年3月31日にお生まれになった方で、当所管内では15人、宮城県では396人、全国では25,823人(9月1日現在)となっています。



また、百歳以上の高齢者は、管内で男性が6人、女性が17人の計23人となっており、102歳の方が7人いらっしゃいます。全国では100歳以上の方が男女合わせて51,376人いらっしゃいます。

写真は上から、末永利吉さん(気仙沼市本吉町)と芳賀しづえさん(南三陸町)です。

救急フェアで健康相談を実施しました!

9月8日(土)イオン気仙沼店において、救急フェアが開催され、消防車や救命処置の紹介コーナーなどが設置され賑わいを見せました。



気仙沼保健福祉事務所では、健康相談窓口を設置しました。

血圧などの日頃から気になっていることの相談にのったり、体組成計で体のチェックを行い健康管理のアドバイスなどを行いました。



ますます活躍! 認知症キャラバンメイト

厚生労働省が発表した認知症高齢者の推計値は、今年度305万人となり、65歳以上の10人に1人が認知症という状況になりました。

こうした状況の中、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して、認知症の人とその家族への応援者である『認知症サポーター』を増やそうと頑張っています。

『認知症キャラバンメイト』は、『認知症サポーター養成講座』の講師を務めることができる方々です。

■認知症キャラバンメイト養成研修

8月23日(木)に、認知症キャラバンメイト養成研修が開催されました。

研修では、サポーター養成講座の基本的なカリキュラムなどを学びました。

今年度、気仙沼管内には、新しく47人のキャラバンメイトが誕生し、登録者数が109人になりました。



■認知症キャラバンメイトフォローアップ研修

9月26日(水)に、認知症キャラバンメイトフォローアップ研修を実施しました。

キャラバンメイトがサポーター養成講座で新しい認知症の統計データなどの情報を伝えることができるように、また、分かりやすい講座ができるようにフォローアップを行いました。

グループワークでは、老人クラブでの講座を場面設定して、どのような内容が求められるか、どんな教材が良いか、どうすればより良く伝わるかなどを話し合い、発表されました。



気仙沼管内は、人口1万人あたりのサポーター養成講座の開催回数が13.3回と県内トップなんです!

こんな症状ありませんか?

50年前まで死亡原因の第1位だった結核。実は今でも感染が確認されています。

昨年1年間で見つかった新規の患者は全国で22,205人。宮城県では222人です。

結核の初期の症状は風邪に似ています。咳、痰、発熱などの症状が2週間以上続く場合は結核も疑い医療機関を受診しましょう!

それ以外にも、からだのだるさや急激な体重減少などがあつた場合も注意してください。

また、高齢者は結核特有の症状が見られない場合が多く、全体的な印象として、なんとなく元気がない、活気がないなども観察ポイントです。

十分な睡眠・適度な運動・栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。また、毎年健診等を受けて自分の健康をチェックしましょう。早期発見、早期治療が大切です!



お知らせ!

「ふかひれ通信」は携帯からもご覧になれます!



復興に奮闘！

【グループホームこころ】
(福祉仮設住宅)

『グループホームこころ』は、福祉仮設住宅として高齢者に配慮し整備された応急仮設住宅で、『社会福祉法人なかつumi会』が従前の介護保険サービスを継続して提供しています。

入居者さんは、仏壇、タンス、写真など大切なもの、思い出の品をすべて津波で失ってしまいました。

環境の変化から不安が強く、落ち着かない様子も時々見られますが、



スタッフ一同が入居者さんの気持ちに負担をかけないようにと気を配り、寄り添う介護をしています。

最近では、敬老会が行われ、スライド上映や、ご家族による手紙の朗読が行われたほか、入居者が生まれた日の新聞

記事がプレゼントされ、思い出話に花が咲き、回想療法に役かかっていました。

また、入居者さんのご家族や近隣との交流が盛んで、旬の新鮮なお魚などを頂いたり、一緒にお茶を飲むなどと、まさに地域密着型のサービスが展開されています。



健康づくり出前講座を実施しました！

9月20日(木)に株式会社カネダイさんにおじゃまして、健康づくり出前講座を実施しました。

2部構成で、はじめに『食事の選び方と簡単ストレッチについて』として、『3・1・2弁当箱法』を使っの丁度いいカロリー摂取や『野菜をもっと食べよう、お手伝いレシピ』の紹介と、職場でできるストレッチやウォーキングについて話しました。



次の『たばこについて』では、たばこの煙には約4,000種類の有害物質が含まれていて、そのうち約200種類が発がん物質であることなどクイズを交えて講話を行いました。

生活不活発病を予防しましょう！

9月24日(月)南三陸町で保健福祉推進員の皆さんを対象として、生活不活発病の研修会が開催されました。

講師：国立長寿医療研究センター 大川弥生先生
場所：南三陸町庁舎会議室

生活不活発病は、動かないことが原因で全身の機能低下、更には、脳の働きや、気持ちにまで影響を及ぼすものです。災害後に生じやすく、機能が低下すると、ますます動きにくくなり、どんどん機能低下が進んでしまいます。

生活不活発病は予防も回復することもできますし、早ければ早いほど、回復も早くなります。

「震災後、動く機会が減った。」「膝が痛いから、出かけなくなった。」「動く疲れを起こすから安静にしている。」などと、生活が不活発だと思い当たる方は、そのままだと『動きにくい』から『動けない』になってしまいます。それを防ぐには、生活を活発にすることで、そのためにシルバーカーや杖を使うことも有効です。

今回の研修を受けて、今後の保健福祉推進員さんの活躍が期待されます



ふかひれさんの

マニアック食中毒予防講座

～原因を知って効果的対策～



今回は、『アニサキス症』です！

分布： アニサキス (anisakis)はイルカやクジラの胃壁に寄生する線虫の一種です。糞便中に排出された虫卵が海水中で幼生となり、オキアミなどに寄生します。それを食べる魚が中間宿主となります。

原因食品：スケソウダラ、カツオ、ヒラサバ、スルメイカなどの海産物を生で食べることが原因となります。

中毒症状：蜂が胃袋に入ったような痛み、吐き気、嘔吐、発熱、じんましんなど。

予防方法：原因となる海産物の生食をさける。刺身にする際に、虫切りをしっかりとする。(イカの刺身に切り込みが入っているのはこのためでもあります) 魚介類の調理の際にはしっかりと加熱しましょう。また、感染の恐れのある魚を生食する際には-20℃以下で24時間以上の凍結も効果的です。

正しい取扱いをして、おいしく魚を食べましょう。

編集後記

ふかひれ通信をご覧いただきましてありがとうございます。ふかひれ通信V0.1.3はいかがでしたでしょうか？

最近、ふかひれ通信を見ていただいた方から、応援のメッセージをいただきました。制作に携わっている者としては、とても嬉しいです。

次回も気仙沼の「頑張ってる！」を伝えるべく、様々な話題を提供していきたいと思ひます。

また、ふかひれ通信に関する御意見・御要望があれば下記メールアドレスまでどしどしお寄せください。お待ちしております。

今後とも応援よろしくお願いしします。

ふかひれ通信メールアドレス：fukahire@pref.miyagi.jp