

健康長寿のまちづくり

高齢期のうつに注意

気分が落ち込んだり、何もする気になれなかったり、楽しくできていたことが楽しめなくなったり……そんな「うつ」の状態が長く続き、生活に支障をきたすようになるのが「うつ病」です。

心身の老化や病気、社会や家庭での役割の変化、親しい人との死別……そんなことが重なる高齢期は、うつ病になりやすい時期です。しかし、うつ病は認知症の症状と重なることも多く、違いを見分けることは難しいのです。



高齢者のうつ病の主な症状

- ・気分の落ち込みがある。ゆううつな気分が続く。
- ・好きだったことをしなくなる。外出しなくなる。
- ・食欲がなくなり、体重が落ちる。
- ・周囲への興味や関心がなくなる。集中力や記憶力が低下する。
- ・原因となる病気がないのに眠れない、疲れやすい、めまいがする、頭が痛い…といった症状がある。

服薬治療によって改善することもありますので、あてはまる症状がありましたらかかりつけ医に早めにご相談ください。

●高齢者のうつやもの忘れ、認知症に関する相談先 長寿福祉課 地域包括支援センター TEL 84-7322

うつ病を予防するために

うつ病は脳の神経のバランスが崩れることで起こると考えられています。うつ状態の時は「セロトニン」という脳内物質が不足することがわかっています。

- セロトニンを増やすには
- ①リズムカルな運動(散歩や深呼吸、ラジオ体操など)
  - ②生活のリズムを整える(できるだけ決まった時間に起きる、食事をする、眠る)
  - ③太陽の光に当たる(起きたら朝日を浴びる、外で運動する、庭仕事など)
- といったことが大切です。心や体がつらいときは無理をせず、休息をとることも大事です。

-町ぐるみの「健康長寿のまちづくり」に向けて-  
フレイルサポーター養成研修会を開催します

地域住民の皆さんを対象としたサポーター養成研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。研修を修了された方は、町の認定サポーターとして登録させていただきます。(現在25名)

■フレイル対策事業について

町では、地域の皆さんが住みなれた地域で生き生きと暮らせるように、様々なプログラムを実施し、健康寿命の延伸に寄与することを目指しています(上毛町生き活き塾)。

その一環として、平成29年度から、新たな介護予防事業として「フレイル対策事業」を実施しています。フレイル(虚弱)とは、年をとって心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間のことです。自分自身のフレイルを理解することにより、適切な健康づくりに取り組むことができるようになります。

■フレイルチェックとフレイルサポーター

フレイルの兆候を知ることができる「フレイルチェック」は、現在、全国各地に取り組みが広がっています。上毛町におけるフレイルチェックの実施にあたり、フレイル予防の提唱者である東京大学の飯島勝矢教授の監修の下、地域の皆さんと一緒に取り組みの輪を広げていきたいと考えています。

健康長寿のためには、自分のフレイルに気づき「自分事化」することが大切です。フレイル段階での進行防止のため、また、フレイルの前段階(プレフレイル)における予防対策として、誰でも気軽に参加できる住民主体の健康づくり活動や、フレイルサポーターによるフレイルチェックを推進しています。

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188 (内線167) FAX 84-8021

- 日 時 12月9日(日) 10:00~16:00 ※9:30から受付
- 場 所 げんきの杜
- 内 容 (1)座学 サポーターに必要な知識と技術 10:00-12:00 (2)実技 フレイルチェックトレーニング 13:30-15:30 (3)まとめ 15:30-16:00
- 対 象 者 健康づくりや介護予防に関心がある上毛町在住の方
- 参 加 料 無料
- 講 師 フレイル予防トレーナー
- 協 力 上毛町フレイルサポーター
- 申込方法 電話またはファックスで、住所・氏名・電話番号をお知らせください。



11月の買い物バスツアー 参加者募集

〈高齢者等買い物バスツアーモデル事業〉

高齢者の生きがいづくりや買い物支援の一環として、買い物バスツアーを開催します。モデル事業として、試験的に実施していますので、皆さんからのご意見やご要望をお寄せください。

今回は、コミュニティバスなどの乗り継ぎが可能な運行時間を設定しています。ぜひお気軽にご参加ください。

- 対 象 者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます) ※介助を必要とせず買い物ができる方とします。
- 参 加 費 無料 ※集合場所までの費用は各自でご負担ください。
- 目 的 地 ゆめマート(豊前市大字岸井)
- コ ー ス マイクロバスで、集合場所からゆめマートまで送迎します。
- 申 込 方 法 下記まで電話でお申し込みください。



(1)11月21日(水) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場 ③げんきの杜

※コミュニティバス西友枝線(大入9:06発)・唐原線(有野9:36発)から乗り継ぎができます。

|    |   |
|----|---|
| 往路 | [1便]大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着 11:05発)(70分)<br>[2便]げんきの杜(10:25発)→ゆめマート(10:40着 12:20発)(100分) |
| 復路 | [1便]ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着)<br>[2便]ゆめマート(12:20発)→げんきの杜(12:35着)                       |

(2)11月27日(火) ○集合場所 ①大平支所 ②上毛町役場

※コミュニティバス新吉富線(2便)・東上線(岩屋8:58発)から乗り継ぎができます。

|    |   |
|----|---|
| 往路 | 大平支所(9:25発)→上毛町役場(9:40発)→ゆめマート(9:55着 11:05発)(70分) |
| 復路 | ゆめマート(11:05発)→大平支所(11:25着)→上毛町役場(11:35着)          |

●申し込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線167)

児童の虫歯予防処置「シーラント」のお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」を行います。希望される方はお申し込みください。

- 日 時 12月15日(土)13:30~15:00 (1人につき10分程度 予約制) ※当日は歯みがきをしてきてください。
- 場 所 げんきの杜 保健指導室
- 対 象 者 6才臼歯が生えている小学生で、シーラントを4本完了していない児童
- 費 用 無料
- 締め切り 12月10日(月)
- 申し込み・問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線221)

11月30日は「年金の日」です

「国民一人ひとり、「ねんきんネット」等を活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、11月30日(いいみらい)を「年金の日」としました。

この機会に、「年金定期便」や「ねんきんネット」で、ご自身の年金記録と年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。

- 問い合わせ先 小倉南年金事務所 TEL 093-471-8869 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)

農地の出し手、受け手を募集します

農地中間管理機構(公益財団法人福岡県農業振興推進機構)は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などを行いたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。

農地中間管理機構は公的機関ですので、農地の出し手は、確実に賃料が振り込まれて安心です。リタイアを考えている方、農地を相続したが自分では耕作されない方などは一度この事業の利用をご検討ください。また、受け手は契約を一本化できるメリットがあります。

申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。



| 内 容                          | 期 日                     |
|------------------------------|-------------------------|
| 農地の出し手の募集                    | 随時                      |
| 農地の受け手の募集                    | 受付中11月30日(金)まで          |
| 機構を通じた農地の権利設定(出し手→機構、機構→受け手) | 平成31年5月1日(水)または6月10日(月) |

- 問い合わせ先 産業振興課 農地係 TEL 72-3151(内線187) 公益財団法人 福岡県農業振興推進機構 TEL 092-716-8355 福岡県水田農業振興課 TEL 092-643-3474