

介護予防教室へのお誘い

【お問い合わせ・お申し込み】地域包括支援センター ☎ 62-3111 内線 183・186

市では、本年1月に実施した「基本チェックリスト」の結果を受け、要介護状態にならずに、いつまでも元気に生活していただこうと、「すこやか高齢者」の皆さんを対象に介護予防教室を開催しています。

現在270名もの皆さんが参加していただいておりますが、途中からの参加もできますので、これから始めたいという方は、地域包括支援センターまでご相談ください。

※「すこやか高齢者」：基本チェックリストの結果、要介護・要介護状態になるおそれのある方

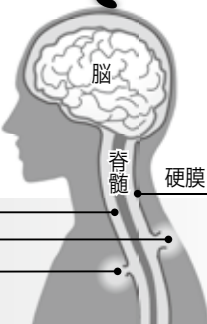
【参加者からの声】

- ・運動したら歩きやすくなった。
- ・立ち上がりが楽になった。
- ・寝たり起きたりが楽になった。
- ・教室に来てから、1回も転ばすにすんでいる。
- ・腰の具合がいい。

教室名	泳げなくても大丈夫 元気すいすい教室 現在10～12月木曜の 教室の参加者募集中です。	筋力アップ教室	転倒予防教室	脳いきいき教室
教室の特徴	関節に負担が少ない水中運動で、脂肪を燃焼させ、筋肉を鍛えます。	トレーニング機器を使用し下半身の筋力アップや持久力を高めます。	体操やレクリエーションを中心に、下半身の筋力低下を防ぎます。	レクリエーションや食生活見直しを行い、認知症や閉じこもりを予防します。
指導内容	運動器向上	運動器向上・栄養改善 口腔機能改善	運動器向上・栄養改善 口腔機能改善	認知症・閉じこもり予防 栄養改善・口腔機能改善
会場	中野市ながでんハートネット 駅前健康ぶらさ	飯山市保健センター	ケアセンター湯の入	ケアセンター湯の入
回数	12回(週1回程度)	15回(週1回程度)	12回(週2回程度)	12回(週2回程度)
期間	8～10月・10～12月・1～3月	4～9月・10～3月	4～9月・10～3月	4～9月・10～3月
時間	月曜 10:30～12:30 木曜 9:00～11:00 土曜 11:30～13:30	月・木・金曜日 10:00～11:30	火～金曜日 13:00～15:30	火～金曜日 9:30～14:00
送迎	要相談	あり	あり	あり
参加費	1回700円	1回300円(別途教材費)	1回300円(別途教材費)	1回700円(昼食・入浴含)
定員	10名	15名	20名	18名

最近耳にする疾患への理解を

脳脊髄液減少症について



「脳脊髄液減少症」。医学界に発表されてから10年に満たない新しい病名で、聞き慣れない方も多いと思います。交通事故での「むち打ち症」など、軽微な外傷で脊髄液が漏れ出すことが原因とされており、その症状は、頭痛や聴力障害、微熱、集中力低下、うつ状態など、人によって様々な症状があることで、医師の診察を難しくしていると考えられています。その治療は、内服薬の投与や血液パッチ(患部に血液を流し込み脊髄液流出を止める)が有力とされていますが、治療が効かない患者もおり、診断・治療のガイドライン作成が急がれています。厚生労働省では、平成24年の診療報酬改定の際に同治療法の保険適用を検討することを明言していますが、現在は保険適用外の治療法です。

市内小学校教諭を対象とした研修会を開催

7月8日、北信総合病院馬場浩介副院長を講師に、市内小学校の校長、養護教諭等を対象とした研修会が開催されました。

「脳脊髄液減少症の理解と



その対応」と題した講演のなかで馬場先生は、日本全国で約10万人もの患者がいると推定されている脳脊髄液減少症について、学校生活でも頭部への強い衝撃など注意すべき点はあるが、現在のスポーツや活動について過度に神経質になる必要はないと考える。ただ症状が多岐にわたることや診断が難しく、血液パッチなど有力な治療法もあるが、患部を特定すること自体が困難であり、発症後無理をすると慢性化しやすいと述べられました。

また先生は、その診断の難しさから、脳脊髄液減少症と診断される場合は少なく、と必ずその症状の病名が確定できないことで、思い悩む方がおられる事が心配されると話されました。

講演後の質問では、実際に脳脊髄液減少症の治療を受けたが、現在も療養中である事例なども参加者から紹介され、先生からは、治療する各医師も視点が少しずつ違うので、いくつかの医療機関や医師の診察を受けることで、患部や治療法が特定されやすくなると話されました。

特別障害者手当ののご案内

常時介護を必要とする在宅の重度障害者・障害児の皆さんの負担軽減のため、障害者福祉手当・障害児福祉手当を支給します。

【特別障害者手当】

■支給対象者：常時特別な介護を必要とする20歳以上の在宅障害者

■支給額：月額2万6340円

■支給制限：3ヶ月以上継続入院または施設に入所している場合や本人および配偶者、扶養義務者の所得額が限度額を超える場合は支給されません。

■障害児福祉手当

■支給対象者：常時特別な

■支給額：月額1万4330円

■支給制限 施設などに入所している場合や保護者などの所得が限度額を超える場合は支給されません。

【手続きについて】

毎年の手続きが必要です。福祉事務所から所得状況届(現況届)の通知が届いたら、8月11日から9月10日までの間に提出してください。

※届出をしないまま手当を受給し、後日資格喪失の事実が判明した場合は、さかのぼって手当を返還していただくこととなります。

記事の訂正について

広報5月号6ページに掲載の「飯山市移住・定住支援住宅建設促進事業」の「個人住宅建設への支援」のうち、対象者の項目に誤りがありました。下記のとおり訂正させていただきます。お詫び申し上げます。

【訂正後文書】

■対象者

建設年度に夫婦のうちどちらかが40歳未満か20歳未満の子どもと同居の家庭で、次の①～②のいずれかに該当する家庭

- ①市外から新たに転入しようとする夫婦
- ②市外から転入して3年以内で、現在賃貸住宅に居住している夫婦

第36回 飯山市高齢者スポーツ大会 参加者募集

【お問い合わせ】飯山市老人クラブ連合会事務局(湯の入荘内) ☎ 65-3312
保健福祉課 高齢者介護保険係 ☎ 62-3111 内線 185

高齢者の親睦と健康維持のため、毎年恒例の高齢者スポーツ大会を開催します。グループや団体等でお誘いあわせのうえ、大勢の皆様参加をお待ちしています。



- 日時 10月14日(金) 午前9時30分～12時
- 場所 飯山市民体育館
- 対象者 市内に居住する60歳以上の方
- 競技内容 宝つり、囲碁ボール、パン食い競争ほか
- 申込締切 9月30日(木)

【お問い合わせ】地域包括支援センター ☎ 62-3111 内線183

脳いきいき講演会 「五感を使った認知症予防」

—身近な物を使って—

講師 松田弘美氏
ダイバーシヨナリセラピーワーカー
看護師(元看護学校教師)

認知症についての予防や正しい知識と理解を深めるため、この機会に学んでみませんか?

■日時 9月2日(金) 午後2時～3時30分

■場所 飯山市保健センター 2階
申込は必要ありません。ご近所お誘いあわせのうえ、お気軽にご来場ください。