

からだすこやか ころこイキイキ
健康ひろば



■市の独居高齢者栄養実態調査について



▲留萌歯科医師会による口腔健診

る もい健康の駅で活動するNPO法人るもいコホートピア理事長の小海です。

平成24年6月からスタートしている留萌市独居高齢者栄養実態調査で、留萌市に1,333名の一人暮らしの高齢者がいることが判明しました。

それを受けて始まった高齢者の生活機能健診には、平成25年4月9日現在で335名の方が参加してくださいました。



▲るもいナースコール結が採血を担当

健 診は緊急性を要する作業であり、病気を早期に発見できなければ手遅れになる場合もあるため、多くの方々にご協力いただいています。

健診会場に行くための移動手段がない方も多くいることから、送迎を介護事業所の方のボランティアに頼っています。また、口腔健診は留萌歯科医師会の先生のボランティアをいただいています。

市立病院や民生委員の方にもご協力をいただいています。市職員も懸命に取り組んでいます。

皆 さんの健診の結果から、加齢による身体の機能低下と生活習慣病が健康寿命を脅かしている実態が明らかになってきました。タンパク質不足は当初の推定より少ないものの、心不全を心配しなければならぬ方が36名と予想を上回っています。また、ほとんどが高血圧であり、血圧のコントロールの重要性を思い知らされます。さらに、高血圧などを背景とした腎臓の機能の極めて心配な方が12名、その予備軍がなんと136名と予断を許さない状況です。

NPO法人るもいコホートピアでは、健康長寿のまちづくりのために今後もさまざまな活動を行ってまいります。

NPO 法人るもいコホートピア理事長 小 かい やす お 夫
札幌医科大学医学部教授



問 申 NPO法人るもいコホートピア ☎ 43-8121

めんつゆ・ねい味噌作り講習会を開催します。
この機会に参加してみませんか。

こさえーる
料理講習会

参加者
募集

- 日 時 6月27日(木) 9:00～
 - 場 所 風土工房「こさえーる」(藤山町)
 - 定 員 10名
 - 参 加 費 1名 1,000円
 - 講 師 食を楽しむネットワーク「秋桜」
 - 申込期間 6月18日(火)～23日(日)
- 当日はエプロン、キャップ(三角巾)をご持参ください。

問 申 風土工房「こさえーる」 ☎ 43-4556