

# 後期高齢者医療制度のお知らせ 広域計画に関する住民意見募集について

## 第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案）に関する住民意見募集について

北海道後期高齢者医療広域連合は、道内179市町村との連携のもと、後期高齢者医療制度を運営している特別地方公共団体です。

この度、広域連合では、広域連合と市町村が連携しながら処理する事務について定めた「広域計画」が平成24年度末で期間満了を迎えることから、平成25年度からの新たな広域計画（第2次広域計画）を策定します。

この第2次広域計画の策定にあたり、次のとおり広く住民の皆さまからご意見を募集します。

### ◆ 募集案件について

【募集案件】 『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案）』について

【募集期間】 平成24年12月7日～平成25年1月7日（必着）

### ◆ 公表する資料について

『第2次北海道後期高齢者医療広域連合広域計画（原案）』

### ◆ 資料及び募集要領の入手方法について

意見募集の開始日から、北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ (<http://iryokoiki-hokkaido.jp>) に掲載するとともに、下記の場所で配布しています。

### ◆ お問い合わせ先

北海道後期高齢者医療広域連合 ☎ 011-290-5601

役場福祉課係 ☎ (574)2214



## 医療・介護ベッドの事故防止!!!

過去5年間における医療・介護ベッドでの死亡事故は32件、重傷事故を含めると63件発生しています。（平成24年10月末現在）

死亡事故は新JIS規格ではない手すりを使用中に発生しているため、新JIS規格の製品へのお取替が奨励されています。

また、事故の原因は製品だけではなく、想定外の使用法による場合もあります。

十分に注意を払い対策をとりましょう。

介護ベッドが危ない!!  
あなたの介護ベッドに危険な手すりが入っている?



ご注意!

必ず確認と対策を!

消費者庁・厚生労働省・経済産業省  
[http://www.test.co.jp/kakety/pdf/12101koukyou\\_2.pdf](http://www.test.co.jp/kakety/pdf/12101koukyou_2.pdf)  
消費者庁窓口TEL 03-3507-9202

### サイドレール・ベッド用グリップのすき間の事故

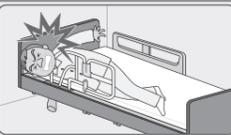
サイドレールの中に頭、腕や足が入り重傷・死亡した。



サイドレールとサイドレールのすき間にはさまり死亡した。



サイドレールとボードのすき間に首がはさまり重傷・死亡した。



サイドレールとマットやベッドフレームの間にはさまり重傷をおった。



### ベッド用グリップの固定ノブ・レバー関連事故

着衣がベッド用グリップの固定レバーに引っかかり窒息により死亡した。

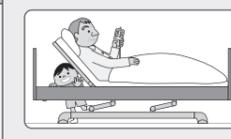


首振りの固定レバーが外れ、転倒・骨折した。



### その他介護ベッドの事故

ベッド本体と他の物とのすき間にはさまれた事故、ベッドのフレーム内にはさまれた事故。



問合せ先 役場住民課住民環境係 ☎ (574) 2213

健康 保健師からの  
お知らせ  
だより

## シニアのための介護予防



豊頃町では「介護をなるべく受けずに健康を保つ」をモットーに3つの介護予防教室を行っています。

### その1

物忘れを予防する「脳いきいき教室」  
物忘れの気になる方に能力トレーニングやレクレーションを行い、脳の活性化をはかります。

### その2

お口の健康を保つ「元気かみたべ教室」  
飲み込みづらいつと感じる方、バランスのとれた食事を心がけたいと思っている方に、歯科衛生士、栄養士がお手伝いします。

### その3

足腰を鍛える「転倒予防教室」  
足腰に自信がなく転びやすくなった方にストレッチや筋力トレーニングを行います。保健師、理学療法士等がお手伝いします。

今回はその中でも「転倒予防教室」をご紹介します。

9月から週1回、12人の皆さん（平均年齢81.2歳）が保健センターに通ってきています。

「足腰を丈夫にしたいけど自分にもできる運動かな・・・」と心配な人、教室ではこんな事を行います。

- ① 血圧測定
- ② 体力測定（前後で運動の効果を比べます。）
- ③ 理学療法士による身体評価と個別の運動紹介
- ④ 高齢者体力向上マニュアルに沿った運動

### ストレッチ

関節の動く範囲を大きくするために、筋肉を伸ばし柔軟性を高めます。

（例）肩のストレッチ



股関節のストレッチ



太もものストレッチ



### 筋力トレーニング

加齢とともに歩行や階段の昇り降り、椅子からの立ち上がり等の動作が難しくなります。筋力トレーニングでは下半身の筋力アップと身体バランスを考え、日常生活に関わりの深い部位をトレーニングします。

（例）かかとあげ



片足上げ



立ち上がり



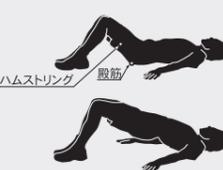
### 軽運動

安定性のある正しい姿勢を保つことができなくなると転倒の危険性が高まります。軽運動は身体全体のバランス機能と体幹を安定させることを目的とします。

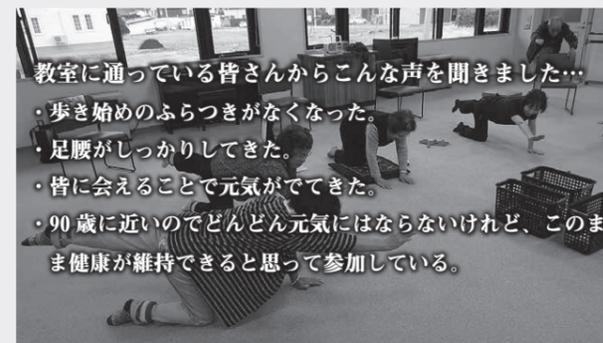
（例）腹筋



おしりあげ



かかとあげ



詳しくは・・・【お問合せ先】 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

介護認定を受けていない高齢者で足腰に衰えを感じ、転倒への不安のある方、もの忘れが多くなったと感じる方、飲みこみが悪くなったと感じる方は保健師にご相談ください。皆さんにあった介護予防の教室をご紹介します。介護を受ける時期を少しでも遅らせるよう福祉課健康係がお手伝いします。