



コロナ禍で過度に受診を控えていませんか？

過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
持病の治療、予防接種、健診等の健康管理は大切です。



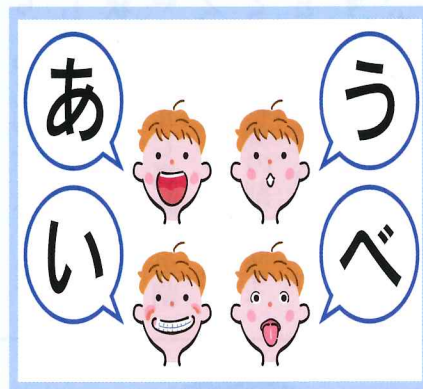
発熱、咳や腹痛などの症状は新型コロナウイルス以外の病気の可能性もあります。必要な受診まで控えてしまうと適切な治療が受けられなくなってしまう場合もあります。症状が悪化する前に受診しましょう。ただし、発熱がある場合は事前に医療機関にご相談ください。

また、持病をお持ちの方は、薬を切らすと悪化する恐れがあります。定期的な受診を心掛けましょう。リハビリも可能な範囲で継続することが望ましいです。

～口の衰えが全身の機能低下につながる～

健康な生活のためには、お口の健康管理も重要です。

お口の管理が中断してしまうと、むし菌や歯周病の悪化、高齢者では誤嚥(ごえん)性肺炎のリスクが高くなってしまいます恐れがあります。近年の研究では口周りの衰えが全身の機能以下につながる事が分かっています。口周りの筋力は、人と会話することやよく噛んで食べることで保たれていますがコロナ禍で会話が減少している人が多いのではないのでしょうか。滑舌が悪くなったり、お口が渇いたりしていませんか。「お口の体操」をするなど、意識して動かすよう心がけましょう。高齢の親と離れて暮らす方は、テレビ電話なども活用して「会話」を心掛けてあげてください。



**赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ
重い感染症になるリスクも高まります。**

予防接種のタイミングは、決められています。生後2ヶ月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくとき、赤ちゃんがかかりやすい感染症（百日せき、細菌性髄膜炎など）から赤ちゃんを守るために大切です。

医療機関、健診会場では感染防止対策が行われています。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医師に相談しながら、健康や持病を管理していくことが新型コロナウイルス対策にとっても重要です。自己判断で受診を控えることは、慢性疾患の症状悪化にもつながり、新型コロナなどのウイルスに対抗できない状態を招く恐れもあります。心配な場合は、まずかかりつけ医に相談しましょう。参考：厚生労働省「上手な医療のかかり方。j p」



医療・看護・介護で困った時のまとめサイト&健康な体をつくろう

オンラインいきいきフェスタ 好評開催中

「毎日、発声～お口の体操」「認知症予防体操」「簡単BMIチェック」など掲載中
感想を送った全員に参加賞（先着でLED懐中電灯など）がもらえます。

また毎月、3000円相当の特別賞が抽選で5名様に当たりますので是非ご参加ください。

詳しくは「渋川地区在宅医療介護連携支援センター」ホームページから。





今回はせっかくなので、この渋川について考えてみます。

これからこの社会はどうなってしまうのだろう。コロナの時代は誰にもそんな不安をもたらしました。ただ不安に怯えるのではなく、私たち、そして次の世代、そして私たちとつながるまだ見ぬ生命もまた、この渋川にこれからも暮らし続けます。

では、渋川市はどんな姿をしているのでしょうか。渋川市の令和元年の高齢化率は34.5%です。全国の高齢化率は28.7%ですから、渋川の高齢化率はかなり高い。しかし考え方を変えれば、渋川市は、この国のおよそ20年この国にとっての少子超高齢社会のお手本を示す位置にいるのです。



仔細にデータを見てみると、渋川市では確かに高齢化率は高いのですが、近年の人口全体を見ると実は高齢者の増加はせいぜい年200人あまりですが、その3倍以上の1000以上の人が渋川から

外に出て行く人口減少が高齢化率を押し上げているのです。

ということは渋川が抱える課題は高齢化だけに取り組んでも解決にはなりません。地域全体、子供達や働く世代がこの渋川で生き生きと暮らし続けることが必要でしょう。

「認知症と共に生きる」ということは、高齢者対策に限定するものではなく、認知症をきっかけとして地域のありかたを見つめ直すことです。

すでに渋川市はそうした取り組みを展開しています。認知症のサポーター講座や、認知症相談などのまちづくり、地域包括ケアの実践です。



一人暮らしの高齢者は、ともすれば孤立しがちで、そのことが認知症の症状を悪くするとされています。全国一人暮らし高齢者の割合は、22.4%、対して渋川市での一人暮らし高齢者の割合は9.1%、もっともこれは70歳以上の調査です。単純に比較はできませんが、おそらくかなり低いと

思われます。認知症高齢者の割合も全国平均を下回っています。

こうした数値が示す要因については、そこに住んでいない私には詳細がわかりませんが、おそらく家族の繋がりが地域と連携して、渋川全体の地域福祉力を充実させて、いい影響をもたらしているのでしょう。

それは、渋川の強みです。「認知症と共に生きる」ということは、地域の未来を怯えや不安の中に描くのではなく、実は地域の良さや強みを見出していくことです。誰もが安心して暮らし安心して老いることができるふるさと、渋川はこの国の20年先の未来を切り拓くトップランナーである、私はそう思います。



【渋川地域の高齢化率 ※左図参照】

渋川市は現時点で全国平均を上回る高齢化が進んでおり、2030年には約40%、2040～2045年にかけて45%前後（およそ2人に1人が65歳以上）で推移することが予想され、高齢者対策が急務といえる。榛東村・吉岡町は比較的高齢化が進むのが緩やかだが、団塊ジュニア世代が高齢者となる2040年にかけて上昇していく。高齢化率の上昇に伴い、認知症を発症する人も増加すると考えられている。



渋川地区在宅医療介護 連携支援センター

渋川市渋川（長塚町）1760-1
渋川ほっとプラザ2階
TEL 0279-26-3990
FAX 0279-26-3903

