

# やまびこ

題字／坂本昭文

まちとむら 未来をひらく 広域連合 南部町 伯耆町 日吉津村



## 町の花「菜の花」と大山(伯耆町)

3月から4月頃まで菜の花が黄色い絨毯の様に見える風景と  
春の風に乗ってくるさわやかな菜の花の香りが楽しめます。

●平成22年度予算

●介護相談員をご存じですか?

●「認知症予防講演会」を開催しました

●脳卒中を予防しましょう!

# 平成22年度予算

平成22年度の一般会計、介護保険事業特別会計予算について、南部箕面屋広域連合3月定例会議会で可決されました。

## 一般会計

総額 504,000千円 前年度対比 34,100千円の増額

### ■歳入

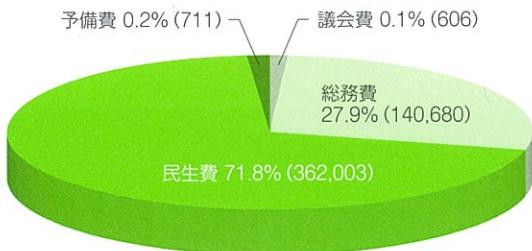
(単位:千円)



歳入の主なものは、構成町村からの負担金491,875千円です。

### ■歳出

(単位:千円)



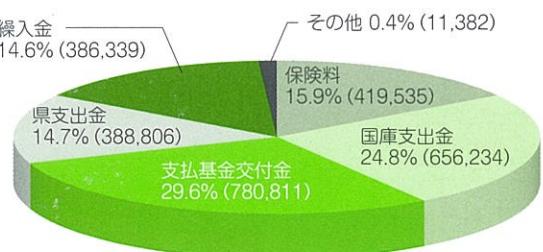
歳出の主なものは、介護保険事業特別会計への繰出金348,932千円です。

## 介護保険事業特別会計

総額 2,643,107千円 前年度対比 84,107千円の増額

### ■歳入

(単位:千円)



歳入の主なものは、保険料419,535千円、国庫支出金656,234千円、支払基金交付金780,811千円、県支払金388,806千円です。

### ■歳出

(単位:千円)



歳出の主なものは、介護サービス等諸費2,313,163千円、介護予防サービス等諸費115,134千円、高額介護サービス費43,215千円、特定入所者介護サービス費119,387千円、地域支援事業費11,929千円です。

## 介護相談員をご存じですか?

広域連合では、定期的にデイサービスやデイケア、施設などを介護相談員が訪問し、相談活動を行っています。

毎日来たいくらいです。  
ここに来るのが楽しみです。

1時間以上椅子に腰かけた  
ままで尻が痛くなる。



入浴を待つ時間が長い。  
もったいないので時間を  
有効に使ってほしい。

ささいな相談・悩み何でも相談員に話してください。

# 「認知症予防講演会」を開催しました



「認知症予防講演会」を1月24日、日吉津村社会福祉センターで開催し、約130名の方に参加いただきました。

講師の浦上克哉教授（鳥取大学医学部保健学科）は、「認知症を早期発見することは、治療可能な認知症の発見のみにとどまらず、適切なケアを早期からしていく意味でも重要である」と早期発見の意義や今後の展望について語られました。ほかにも浦上教授が考案された「タッチパネル」の事業の紹介や身近にできる認知症予防の取り組みについてもユーモアを交えながら話され、会場は終始和やかな雰囲気に包まれました。

また、各地域包括支援センターの保健師より、認知症サポーター養成講座や認知症予防教室など、各町村で行われている認知症予防の取り組みについても発表があり、参加者からは「とても楽しく勉強できた」「認知症は病気、認知症予防は日常生活の中でやれる方法があることがわかった」といった声が聞かれました。

## ● ● ● ● 認知症予防のための4か条 ● ● ● ●

1. **生活習慣**：日課を決めた生活を送る
2. **創造的な活動**：俳句を作る、日記を書く、会話を楽しむ
3. **運動**：身体を動かす、指先を使う
4. **生き方**：ストレスをためない、笑いのある生活を送る



## ✿ 認知症サポーターとは？

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。特別なにかをしてもらうのではなく、認知症を正しく理解し認知症の人や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。「認知症サポーター」は認知症を支援する目印として「オレンジリング」をつけます。認知症について『講師に来てもらいたい勉強したい』『認知症について知りたい』という方は地域包括支援センターまで相談ください。

南部地域包括支援センター

南部町健康管理センター内（電話：0859-66-5522）

伯耆地域包括支援センター

伯耆町役場 総合福祉課内（電話：0859-68-4632）

日吉津地域包括支援センター

日吉津村役場 福祉保健課内（電話：0859-27-5952）

のうそっちゅう

# 脳卒中を予防しましょう!

脳卒中は寝たきりとなる大きな原因です。また認知症の原因にもなっています。

脳卒中にならないために、日ごろから注意が必要です。

(脳卒中には血管がやぶれる脳出血、血管がつまる脳梗塞等があります)

## 一、高血圧を治療して、脳の血管を守りましょう!

高血圧は脳の血管にとても負担をかけてしまいます。

## 二、糖尿病や高脂血症をコントロールして血管の中の血の流れを良くしましょう!

糖尿病や高脂血症は血管に血の塊をつまりやすくします。

## 三、不整脈がある人は、受診しましょう!

不整脈の人の中に心房細動という病気の人もあります。

心房細動の人は、心臓の中に血の塊ができやすくなり、その塊が脳の血管を詰まらせることがあります。

予防しましょ  
生活習慣で



- 四、アルコールはひかえめにしましょう!
- 五、タバコは思いきって止めましょう!
- 六、塩分はひかえめにしましょう!
- 七、適度な運動をして、水分をとりましょう!

## さらに大切なのは 早目の受診です!

こんな症状があれば、脳卒中を疑い、  
すぐ受診しましょう。

- 片側の手、足がしびれる。顔の半分がしびれる。
- 言葉が出にくくなったり、口レツがまわらない。
- かなり激しい頭痛がする。吐いたりする。
- フラフラして、転びやすくなる。

※早期の治療が後遺症を軽くしたり、命を救うことにつながります!

