

健康長寿の まちを目指して

るもいコホートピア構想



るもいコホートピア構想

コホートピアを目指す健康長寿のまちづくりその④

「保健・医療・福祉の連携コーディネート」

地域では、医療も福祉もギリギリの状況で、少ない資源をうまくつなげないと、こわれてしまいそうです。これは、留萌だけの問題ではありません。

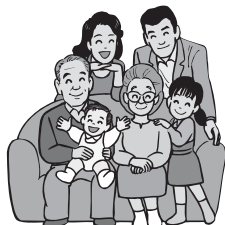
みなさんが脳卒中で倒れたとしたら…

救急車↓市立病院↓もしくはたら旭川↓治療のあと回復期リハビリ↓次は療養期リハビリ↓在宅または介護施設と、医療・福祉施設を飛び回ることになります。施設の移動に時間が空いてはいけません。リハビリは、間が空くと「元」戻ってしまいます。

突然襲ってくる脳卒中に備えることは不可能です。上手くつないだメニューがあらかじめ用意されていれば、万が一脳卒中になっても、地域で最良のサービスを手に入れることができると思われまます。るもいコホートピアは、これらのメニュー（地域連携クリティカルパス）づくりと連携コーディネートに向けて取り組んでいます。

地域連携クリティカルパス

地域連携クリティカルパスとは、地域の医療・福祉をつなぐ地図を作って、必要になった方に提供する事業です。地図があれば、次はこの施設へ行けばよいのか、ご自身も家族も迷子になることはありません。



るもいコホートピアは、予防医療、医学研究の視点から住民の健康を考えることを目指していますが、一方で、このように、少ない医療・福祉資源をつなげて、万が一、仮にこの地域で病気になるたとしても、安心して住み続けられるような方策を提案していくことも大切な活動として取り組んでいます。

「今日から始める認知症予防」

8月1日、北大から村上教授をお招きし、コホートピア市民公開講座と題して「認知症」の講演会を行いました。



長寿社会の到来により、認知症が今後30年間で倍以上に増えるとの予測があります。最大の危険因子は加齢であり、避けて通ることができません。

早期発見がなかなか進まず、症状が現われたときは、既に中度以上の認知症となっているのが通例のようです。

記憶障害が全て認知症というわけではなく、「同じ」ことを何回も言ったり、聞いたりする「慣れ親しんだ道で迷う」「物を盗られたと言いが、本当は盗られていない」「名前が出てこない」などの症状が良く見られる症状だそうです。

るもい健康の駅には、「タッチエム」という早期に認知症を発見できる測定機器があります。

皆さんもぜひ、体験してみてください。



健康の駅は「健康づくりの出発点」

自分のペースで運動しながら、改善経過を測定し、ぜひ、自分らしい健康なライフスタイルを身につけてください。

健康の駅では、左記の常設運動プログラムのほか、定期的に、予防、医療などに関する講演会を開催しています。（講演会のご案内は別途お知らせします）

また、厨房を使って、「食」で交流を深めるなど、機会に応じて幅広く開放しますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

健康の駅運動教室プログラム（基本）

ストレッチ	日常生活を円滑に
筋トレ	無理なく筋肉を鍛えて
有酸素運動	心肺機能の向上を
やさしいヨガ	腹式呼吸でバランスを
パワーヨガ	普段使わない筋肉を刺激
エアロビクス	軽快な音楽での有酸素運動
バランス	転倒防止のための筋肉を

一時間500円となっています。時間、プログラムについては、毎週変わりますので、事前にご確認ください。

健康の駅がオープンしました。健康の駅では、市から委託を受けたNPOるもいコホートピアのスタッフが中心となって、来館する皆さんの健康チェック、運動サポートを行っています。また、水曜の午後7時から8時30分までと、土、日曜（不定期）に、留萌市立病院脳神経外科の多田先生が、無料で皆さんの健康の悩みにお答えする「よろず健康相談」も多く利用されています。（水曜は事前予約要）