

人のうごき

令和3年5月届出分を掲載(希望者のみ)

おたんじょう

西村	<small>かなで</small> 奏ちゃん	(純平・麻紀)	南5の1
宝田	<small>そう</small> 壮生くん	(尚之・さゆり)	幸町

おくやみ

後藤	久市さん	90歳	南2の5
佐藤	幸男さん	91歳	北2の1
伊原	幸子さん	79歳	南3の1
山保	知子さん	88歳	南4の1
古川	久則さん	84歳	栄町
田屋	美恵子さん	84歳	南2の4
佐々木	フミさん	88歳	焼尻
伊藤	美和さん	75歳	緑町
桑門	孝明さん	68歳	南3の6

人口と世帯数(5月末)

人口	6,604人	(-9)
男	3,169人	(-6)
女	3,435人	(-3)
世帯数	3,512世帯	(-3)

()は前月比

戸籍の届出について

戸籍の届出は休日も対応しています。休日にお越しの際には連絡事項等がございますので、事前に町民課総合受付係までお電話ください。(☎ 68-7003 ※休日可)



Dr. 佐々尾の健康カルテ

羽幌町では4月から「まるごと元気アップ教室」という介護予防運動教室が始まっています。略して「まるげん」です。6月まで体験お試し期間で、7月から正式に教室がスタートする予定となっています(詳細は今月号に掲載されている羽幌町からのご案内を参照ください)。

この教室は、無理なく自分の体力にあった運動を、楽しく、安全に参加できるように、健康運動指導士の方が指導してくれる教室です。体力に自信がなくても、十分ついていくことができる教室になっており、頭で考えながら身体を動かしたりするため、認知症予防にも効果があります。先日私も教室を体験させていただきましたが、頭で考えることに身体がついていかず、ぎこちない動きになってしまうほどでした。そんな教室ですので、笑いが絶えない明るい雰囲気でした。

羽幌病院では2018年11月から「フレイル外来」として、「フレイル」=「介護が必要となる手前の段階」の方への、医療を提供する外来を始めています。この外来の目的も介護予防ですが、「フレイル外来」で運動が必要な方を教室に紹介させていただいたり、あるいは、教室で「フレイル」が疑われる方には「フレイル外来」の受診をお勧めしたりすることで、医療と地域が介護予防で連携することになります。

新型コロナウイルス流行から1年半が経過しますが、この間に高齢者の「フレイル」が進行し、「コロナフレイル」という新たな言葉が生まれるほどです。従来「閉じこもり」は、「フレイル」の始まりとして重要視されており、閉じこもることにより、「認知機能低下」「老年期うつ」「筋力低下」「食事摂取量低下」などを引き起こし、一気に体力を損ねてしまいます。まだ感染症の終息が見通せないところですが、つきあい方もわかってきています。感染対策も行っており教室を開催しておりますので、ぜひ参加を御検討ください。

また、最近物忘れを周りから指摘されるようになった方、免許の更新で認知機能が引っかかった方、運動機能の衰えが気になる方などは、羽幌病院の「フレイル外来」で総合的な評価を行い、必要な検査や指導を提案していますので、受診をお勧めします。羽幌病院の地域連携室で受け付けておりますので、お気軽に御相談ください。

(北海道立羽幌病院 副院長 佐々尾 航 医師)

