

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が伸びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています(2016年データ/厚生労働省)。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

芦屋市民の健康を守る拠点 定期的な歯の健診も促す

みんなが使える健康拠点

2010年にオープンし、現在では年間約16万人が利用する芦屋市保健福祉センター。大きく分けて福祉センター、保健センター、歯科センターの3つの施設で構成される地域の保健福祉の拠点。障がいのある人もない人も、高齢者も子どももみんな笑顔で集える場とし

て市民に親しまれている。「運動室や介護予防センター、子育て支援センターのプレイルームといった施設の利用とともに、専門家による講座や相談、健診なども気軽に活用してもらえれば」と担当者。



明るく開放感のあるモダンな建物の奥に位置する歯科センターでは、歯科医による健診を誰でも気軽に受けられる。

お口の健康をチェック

6月4日の「6(む)4(し)」にちなみ、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。高齢期における健康や社会性の維持の観点からも「オーラルフレイル(口腔機能の低下)」の予防は重要課題の一つ。芦屋市でも芦屋市歯科医師会と協力して無料歯科健診が40・50歳を対象に行われているが、歯科センターでは早期予防の取り組みとして、毎月第3水曜日に市民の方なら誰でも受けられる歯の無料相談と健診を実施し、虫歯に限らず口臭や歯周病の相談にも応じてい



る。また、一般の歯科診療所での治療が困難な方を対象とした「障がい者(児)歯科診療」も毎週木曜日に実施。その他には、日・祝・年末年始の診療にも対応し、充実したサポートを行っている。

芦屋市保健センター

芦屋市呉川町14-9
TEL.0797-31-1586 FAX.0797-31-1018

あきらめない気持ちをサポート 神戸初の保険外リハビリ施設

高まる保険外リハビリの需要

神戸市内で初となる脳梗塞専門の保険外リハビリ施設「脳梗塞リハ神戸」が4月にオープンした。脳梗塞リハビリの専門家である理学療法士が治療プログラムを組み、鍼灸師とともにマンツーマンでトレーニングに取り組む。介護業界で千人以上の利用者と接してきた同施設代表の瀧裕一郎さんは「現在の保険制度は、回復期を発症から180日までと定めているため、リハビリに取り組める時間は限られています」

と話す。「もっとリハビリしたい」「改善をあきらめたくない」という声に応え、自費でのリハビリに特化した同施設をオープンするに至った。脳梗塞の後遺症に悩む人のみならず、リハビリをしたい人すべてに対応している。

あきらめない気持ちが一番大切

トレーニングの所要時間は、1回の来所で2時間半。この時間は、介護保険の訪問リハビリ

の約3倍、医療保険での病院外来リハビリの約6倍とのこと。また、トレーニングスペースは、約100mと関西最大級の広さとなっており、リハビリにとって重要な「時間」と「場所」の充実を図った。

プランは1ヵ月15万円～と、当然ながら保険内と比べ高額。だからこそ、同施設は「改善が見られなかった場合は全額

返金」を掲げる。「自費だからこそ、結果が重要です。我々を含め誰一人、あきらめない気持ちを大切にしたい」と瀧さん。神戸から発信する新たなリハビリの形に期待したい。



脳梗塞リハ神戸 (のうこうそくりはこうべ)

神戸市中央区元町通3-1-1
メディカルビル翔貴3階
TEL.078-515-6977



医療・教育のプロを数多く輩出 学生の手で健康づくりをサポート

「昨今、公開講座やボランティア活動などを通じた大学による地域への貢献が盛んだ。今年、学園創設111周年を迎えた神戸常盤大学は、医療・教育のプロフェッショナルを多く輩出してきた専門性を活かし、「健康づくり」で地域の活性化を図っている。

神戸常盤には、医療検査学科、看護学科、こども教育学科、口腔保健学科があり、学びの実践の場として、毎年秋に



フェスタには学生・系列高校の生徒が主体となって参加。健康チェックの他、吹き出しや屋台の飲食もあり、子どもから高齢者まで幅広い世代が楽しめるイベントとなっている。

「KOBETOKIWA健康ふれあいフェスタ」を開催。学生が主体となって地域住民の健康管理をサポートするイベントで、敷地内すべてを会場とし、体組成測定や血管年齢測定、動脈硬化診断など、本格的な健康チェックが行われる。

同大学がある長田区は高齢化率が約32%で神戸市9区中1位、15歳未満の子どもは人口の約10%で同最下位(同区調べ/2016年)。「少子高齢化が進む地元の健康づくりを学生の力でサポートしていきたい」と同大学担当者は、今後の活動に意気込みを述べた。

KOBETOKIWA健康ふれあいフェスタ
10月13日(日)開催

学校法人玉田学園
神戸常盤大学
神戸常盤大学短期大学部

神戸市長田区大谷町2-6-2
受/9時~17時 土日祝休
TEL.078-611-1821



小麦粉の約4.5倍の食物繊維を含む 全粒粉入りの食パンがトレンド

「いまや日本人の食卓に欠かせない「パン」。毎日食べる人が多いからこそ、栄養価値や機能性を訴求したパンにニーズが集まっている。特に人気なのが全粒粉入りだ。全粒粉とは、小麦の粒を丸ごと粉砕し粉にしたもの。通常では取り除かれる小麦の外皮(ふすま)や胚芽は、ビタミン・ミネラル・ポリフェノール類など、豊富な栄養や機能性成分を含む。それらを余すことなく摂取できることが、全粒粉の魅力。中でも、食物繊維は、通常的小麦粉と比較し約4.5倍含まれていることから、便秘解消の効果が期待できると女性のファンが多い。

御影の食パン専門店「麦麦」は、生地に全粒粉を100%使用した食パンを新開発した。全粒粉の独特の味わいは好み



小麦の全粒粉入りの食パンには、栄養豊富なアマニも含まれている。6月1日~7月31日までの期間限定発売。1.5斤 820円で販売予定。

ンを目指しました」と担当者。同店は、今後もヘルシー志向のメニュー開発を進め、パンを通じた地域貢献を進めていく。

麦麦 神戸本店 (ばくばく)

神戸市東灘区御影2-34-20
営/10時~18時 無休
専用駐車場あり
TEL.078-858-8989
https://bakubaku.co.jp/

