

包括だより

令和2年9月30日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第3号・秋

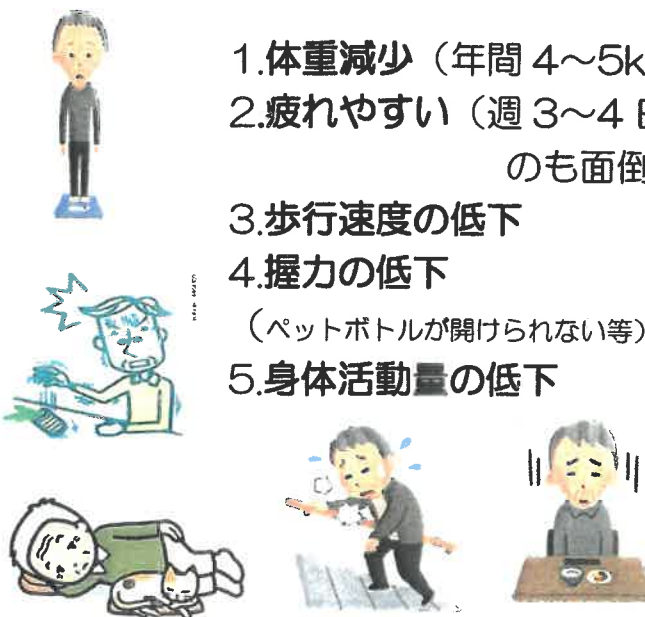
みなさん、いかがお過ごしでしょうか？
ところで、皆さん『フレイル（虚弱）』という言葉を知っていますか？

フレイルとは、『健康』と『要介護』の間の状態にあることをいいます。



1. 体重減少（年間4～5kg以上減少）
2. 疲れやすい（週3～4日は何をするのも面倒だと感じる）
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下（ペットボトルが開けられない等）
5. 身体活動量の低下

新型コロナで外出を控え過ぎると『生活不活発』により、身体や頭の動きが低下してしまいます。2週間の寝たきりになると、失う筋肉量は、7年間に失われる筋肉量に匹敵するとも言われています！



フレイルにならないために！！

☆栄養：食生活・口腔機

- ① バランス良く食べ、低栄養を防ぎましょう
- ② 多様性に富んだ食事を三食欠かさずに食べましょう
- ③ 口腔機能を維持しましょう（歯磨き・口腔体操をしましょう）

☆運動：（身体活動）

- ① ウォーキングは手軽な有酸素運動をしましょう
- ② 筋力トレーニングを習慣にしましょう
筋肉や骨を鍛えるのに効果的で転倒や、骨折のリスクが少なくなります。ゆっくりでいいので、ややきついと感じる程度まで行いましょう。

☆社会参加 家族や友人の支えが大切です！

- ① 閉じこもり生活にならないようにしましょう！（趣味のサークルや地域の行事に参加しましょう）
- ② 認知症を防ぎましょう！
- ③ うつ病にも十分な注意をしましょう！



時間は1秒たりとも戻ってきませんよ！
皆様の『今時間』を大切にしましょう！！

第1・2号の包括だよりを読んできたわり、
ありがとうございます！
皆様からこんな意見をもらいました。
「読みやすかった！」「おもしろかった！」「誰が作ったの？」その他、励みになるFAXまで
沢山の意見や反応を頂き、とても嬉しく、
また次を作る励みになりました。
第四号も楽しみにしていってくださいね！！

身近な所で**自分の目標**を作るのも
1つの方法かもしれませんね！
続けるには、好きなことか楽しくとりくめると、
言う事が大事です！

※3日坊主ではダメですよ！

- ・ やれることは、自分でやる
- ・ ウォーキングしながら、紅葉を楽しむ
- ・ 動物を飼う、野鳥を楽しむ
- ・ 植物を育てる(畑でもOK！！)
- ・ パソコンやスマホを覚える
- ・ あさかわ川柳に応募する！(〇)-☆よろしくね
- ・ カラオケに出かける（家で歌ってもOK）
- ・ 友達と軽運動など何か楽しみな事をする
- ・ 好きな芸能人を観に行く

生きがいは、十人十色！！

自分のやりたい事をやればいいのです。
生きがいは、**健康寿命に関係してきます。**

読書の秋

食欲の秋

スポーツの秋

行楽の秋

芸能の秋

皆さんの秋はどんな秋にしますか？

まんべんなく出来たら完璧ですね！！でも、まずは1つから！

もちろん自分の足で歩きたいし、食べたい、自分の目で見たいし、聞きたいですよ！
数年後も、皆さん健康でいたいと思います。
今、できる事を減らさず、少しでも動いて筋肉をつけましょう！！

健康寿命って聞いた事ありますか？
※健康寿命とは、**心身ともに自立し、健康的に生活**できる期間の事を言います。

一年後・五年後・十年後どんな自分になりたいですか？

【浅川グラウンドゴルフ愛好会】会長 生田目 光一さん



会を発足してから3年目に入りました！
令和2年6月24日に第5回グラウンドゴルフ会長杯大会を行いました。
半年に1回大会を開催しているそうです。

新型コロナウイルス感染予防のため、しばらくお休みしていたのですが、皆さん、久しぶりにクラブを握り、「がんばるぞー」という意気込みで大会に参加していました！

会長さんが愛好会を立ちあげた目的は、「出かける」「体を動かす」「人と会って話をして笑う！」そして、『元気・長生きを目指す！』という事で会場に行ってみると、なるほど！

その通り皆さん楽しそうにイキイキしていました！！
年齢は60代から80代後半まで幅広く、

各地域から、約70名の会員さんが集まっています。
練習に来る時には、皆さん車に乗り合わせて来るそうです。
とっても仲が良いのが伺えます！

全8ホールを歩くと、2km位歩くそうです
とっても良い、運動になるそうです！

取材に行つて私が驚いたのは、皆さんの
ボールを打つ時の早さ！

ボールを置いたらねらいを定めてゆっくす
打つのかと思つたら・・・早い 早い！

そんな中、ホールインワンを出す方が
6名もいて驚き、感心してしまいました。

私も、打たせて頂いたのですが、どんな
強さで打てばいいのか考えてしまい結果は
イマイチ・・・やはり練習は、大事ですね！
皆さん、次の大会が楽しみです！



女性優勝
須藤 恵子さん

男性優勝
水野 善夫さん

- あさかわ川柳(短歌を含む) 募集中
- 一、満たされて 今日も元氣 癒し花
 - 二、梅雨あけて 待つてましたと 稲穂でる
 - 三、年重ね 大切な事 教育(今日行く)と

- 四、安倍辞めて ソーリーデスガ あやまらず
- 五、草刈り機 音とともに コロナとぶ
- 六、ストレスに 軽い運動 散歩して
- 七、コロナ渦 頑固おやじも マスクして
- 八、花火なく 閑散とした 浅川で



みんなにエール

介護者のためのふれあい交流会

社会福祉協議会と包括支援センター共催で、毎年度「介護者のためのふれあい交流会」が開催されています。

今年度は、第1回目の交流会が8月28日(金)開催され、5名の参加がありました。

保健センターの栄養士から、
介護食についての講話を聞きました。

「3食作るのが大変」「便秘で困っている」
など、日頃の悩みもわきあいあいと

話しながら交流を深める事ができました。

介護者にとって、介護は毎日続くこと・・・同じ思いを持った

介護者同士だから理解しあえる事があるんですね！

次回も、介護者がリフレッシュできる機会を
計画していきたいと思っています。

※この事業は歳末たすけあい募金の配分金で実施されていきます。



おたに みきこ
大谷 三起子さん (7歳) ECO

取材の日、「手づくりの洋服や、小物など
沢山素敵なお物があふれるお家。

取材の日もエコバックを作っていました。

最近の楽しみは家庭菜園。

「何年かやってみて、楽しみが分かってきた所！
収穫の楽しみや、おかずにあと一品！って時に
助かるの♪」と、楽しそうに話してくれました。

本当の自分(性格)は？と質問すると、ねくら・初心者・
口べた・・・明るく笑顔で答えている様子からは全く違って
見えますが・・・

今頑張っているのは、体力が落ちないように運動教室に通っていること。(表に関連記事を書きましたが、今できる事を減らさない。と、言う事は大切ですよね!!)

おばあちゃんの教で、『朝起きたら顔を洗って化粧してから動き出すこと！』これは、少しサボることもあるけど今も実行しています。と、三起子さん。



うちだ かつお
内田 勝雄さん (76歳)

地元は浅川、若い頃に大阪に行つて
9年前に浅川に戻ってきた内田さん。

先生の教え「来るもの拒まず、首は縦に振りなさい」この言葉の通りに生きてきたおかげ

で、友達も人脈も増えました。

友達は沢山欲しいので、教えを大事にしています。

一生に一度しかない人生、何でもやってみたら広がります！
今の体力を持続するため、運動と移動は自転車です。

自転車で行動したので浅川町の中心に家を構えました。

第三の人生、ここからまた、悔いのないように生きたいので、
ストレスを溜めず生活するようにしています。

『気持ちは若く・人には優しく・自分に厳しく』
生きる目標「健康寿命 85歳!!」「頑張れ内田さん!!」



『浅川ささえたい(浅川町生活支援体制整備協議体)』開催のお知らせ

令和2年10月13日(火) 午後1時半、浅川町保健センターのホールにて行います。

今回は、『地域の中で認知症の方やご家族が気軽に集まれる場・相談できる場づくり』について話し合います。

関心・興味のある方はどなたでも、参加できます！

申し込みは、浅川町包括支援センター ☎0247-36-4723
までお願いします。

【浅川町地域包括支援センター】は

地域の福祉や介護の相談窓口です。

★お困りの事がありましたらお電話ください。
☎0247-36-4723