

# 包括だより

令和6年9月25日発行【編集 浅川町地域包括支援センター】

第19号・秋



夕方サラサラと吹く風が冷たくなってきましたね。  
夕方暗くなるのも早くなり、何だか淋しく感じるのは私だけでしょっか？

淋しいと言えば、『孤独は肥満より健康に悪い』と聞いたことはありますか？（東京大学高齢社会研究機構長・ふくらはぎの輪っかテストも考案された方・飯島勝矢氏の言葉です。）

2010年のメタ分析では、孤独による早死は肥満の2倍の影響を与えるという結果が出たということです。

では、なぜ孤独が悪いのでしょうか？

1人では、「コミュニケーションの機会が少ないため、社会性や協調性が育ちにくく、失われやすいと言われています。また、栄養バランスの偏りも指摘されています。」



歳が大きくなってきたら、以前の同僚と連絡を取り合ったり、家族や友人や近所の方、地域の方と楽しい時間を、過ごしたりすることで、孤独を回避し、自分を気にかけてくれる人と、繋がる機会を増やすようにすると良いらしいですよ!!

朝日新聞調べによると「コロナで自粛前より会話が減った。」という人が6割強いて、その中の半数近くの人「明るく楽しい気分が過半数なくなった。」という状況だとわかりました。また、「物忘れが気になるようになった。」との回答もあったそうです。



孤独・孤立を感じるのは、その人に対する周囲からの興味・関心がなくなることが要因と考えられます。そして、自分自身への関心も、薄らいできて、孤立化が深刻化していきます。

では、どうやって回避すれば良いのでしょうか…  
案としてはこんな方法が思い浮かびますね!!

動ける方は、社会的な活動（ボランティア活動）に参加!!

動けず自宅に  
いる事が  
多い方は



- ① 訪問サービスを利用する
- ② 見守りカメラを利用する
- ③ ご近所の方と交流を持つ
- ④ 毎日の健康的な食生活を心がける
- ⑤ 通所サービスを利用する

このような行動は、目的や活動内容が明確であり、人づきあい、近所づきあいが得意でない方でも、気軽に参加できると考えられます。

日中もあまり外に出ず、家の中で過ごしている方は、誰かと話す機会、居場所づくりとして『サロン活動』『近所の井戸端会議』『散歩に出かける』『運動サークル』などもあります。

- ・自分を思ってくれる人との繋がり
- ・お互いに対面して同感できる人との繋がり
- ・グループや集団との繋がり



大切に  
しよう!

※社会的孤立とは・・・「家族や地域社会との交流が、客観的にみて著しく乏しい状態」単身世帯でも、家族や近隣・友人との交流がある状態は「社会的孤立」ではありません。

## 『共に生き ともに歩もう 認知症』

今月は世界アルツハイマー月間です。(9月)

これは、認知症の人と家族の会が2024年度の世界アルツハイマーデーに、掲げている標語です。この時期、世界各国で認知症への理解を呼びかける様々な活動がおこなわれています。

アルツハイマー型認知症は、認知症の中で、もっとも多くを占める病気です。

認知症を起こす病気は他にも多くありますが、認知症と似た症状が現れる病気もあり、治療によって改善できるものもあるの、自己判断せず、早めに受診しましょう。

『認知症になったら、何も分からなくなる。』『普通の生活が送れなくなる。』というようなイメージを持っていないでしょうか？

認知症の進行や、あらわれる症状は、十人十色。

原因となる病気や心身の状態、環境が認知症の進行や、あらわれる症状に影響してきます。

現在では、認知症があっても活躍している方が増えており、認知症に対する捉え方も、大きく変わりつつあります。

認知症の特性や、症状の特徴を正しく理解することで、認知症への恐れや偏見・差別が無くなっていくのではないのでしょうか？

## 『認知症を学び・みんなで考える。』

この機会に認知症について考えてみませんか？

アルツハイマー月間という事で、図書館で9月14日(土)から9月21日(土)までの約1週間『ばあばは、だいじょうぶ』を映画上映しました!!皆さんは、ご覧になりましたか？

大好きなおばあちゃんが認知症になってしまったら…小学生の男の子には、その姿がどう映ったのか。

もし、自分の家に認知症のおばあちゃんが居たら…「自分なら、どうするか？」を、考えていただける良い機会でしたね。

## 『山白石サロン』の紹介です

山白石サロンは、長寿会とサロンのメンバーがほとんど同じで、とにかく仲が良く仲間同士の繋がりが強いように感じます。

サロンに來たときは、長寿会の集まりの場所でもあります。『気の合う仲間とみんなで楽しむ』そんな山白石サロンの皆さんです。

サロンでゲームなどを、するときはみんな全力で楽しみます。ちょっと脳トレにしても、メモをする姿が見られ『勉強熱心だな!』と、いつも感じています。

山白石サロンの中でも、遠くから参加する方は、近所に住む方が送迎してくれ、助け合いを感じられます!!

その他にも、芋煮会などの予定を立てるときは、材料担当や、イベントの手配など、全て自分達で行動できるサロンです。





# みんなにエール

渡辺ミトリさん（93歳）



ミトリさんの家に行くと、雑草がほとんどなく、とてもキレイな庭!!聞くとミトリさんが草むしりをされていて、畑の管理もしているそう。野菜のことも熟知して、じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニなど育て方を細かく教えてくれました。

ミトリさんは、18歳から85歳まで、お店の床屋さんを切り盛りしていました。『自分の頭は、ミトリさんでないとダメ!』というお客さんが沢山いたようです。

デイサービスに行くようになり、出会ったのが今回紹介したい『ぬりえ』です。見せて頂くと想像していたものとは全く違う!!『凄い!!』のひと言。複雑に色を重ね、細かいところまで、陰影も入れ、それはそれは素敵な絵を見せて頂きました。

細かく線の見えない所は、ボールペンでなぞってから、色塗りを始めるそうです。これも、とても細かい作業。色を塗り始めてから、何年の何日に仕上げたものなのか、ぬりえ（本）の何番目なのか順番も記入してあり管理もバッチリ!!

家族の方も協力してくれていて、いつも新しいぬりえの準備や、クーピー・色鉛筆を、買ってきてくれるそうです。

優しいですね!

ミトリさんの凄い所は、「デイサービスの宿題はできるだけ100点で持って行きたい。」「日記を毎日書く。」「自分の体調を見て、休みながら草むしり。」「それも、草はすぐ「ミ袋」に入らず、乾燥させてから「ミ」に出す。」「雨の日はぬりえを楽しむ。」「ため息をつく暇がないくらい、忙しいとおっしゃっていました。

これからの目標は、「家族に迷惑をかけないで、身体に気を付けて、ぬりえをやり続けたい」とおっしゃっていました。



## 【認知症予防に

## 脳トレをやってみよう】

### グーパー体操

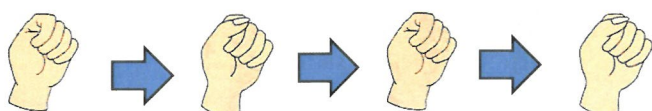
1.始めは自分のやりやすいようにグーパーをしてみましよう!

2.親指に気を使って行います。

親指は外に出した状態のグーパーをする

3.今度は、親指を中に入れた状態のグーパーをする

4.では、お親指を中→外→中→外と繰り返し10まで数える



5.右手の親指が外、左手が中に入るようにグーパーを10回繰り返す

始めはどちらのグーでも良い

## あさかわ川柳

訪問時の川柳

◇「こんにちは」 いつも心に ほほえみを

◇誕生日 娘が来て祝う シクラメン ミツエ

◇送り金 供養花火に 感動す チヨ

◇土手の草 鎌が切れずに 息が切れ ヒサ

## 短歌

◇はろばろと旅をつづける「あさぎまだら」花野いであきつ命かがやく 凡愚羅村夫

※長旅をするチヨウチヨ

## 10月からの予定です

- 10/17 (木)
- 11/14 (木)
- 12/19 (木)
- 1/23 (木)
- 2/20 (木)
- 3/13 (木)



【令和6年度後半!!】  
『オレンジカフェ・ほっとはあと』開催日のお知らせです】

## ひまわりサロンも立ち上がりました!

こちらにも、気の合う仲間で、個人宅でひっそりと始めました!  
自分達のやりたい事を楽しむ小さなサロン。  
とってもいい雰囲気ですよ!!



## 将棋サロンが立ち上がりました!

将棋サロンは、駅前の個人宅で始めました!  
参加人数はまだ6人ですが、楽しんで指しています。  
毎回、熱い勝負が繰り返されていますよ!参加したい方は、包括支援センターまでお電話ください!!  
☎0247-36-4723



講師 星 亜矢子先生



脳は、ウキウキ・ワクワクが大好き。旅行や食事の計画を立てたり、作ったことのない野菜作りにチャレンジしたりするのもいいですね。1日のメリハリを作るのも大切です。

- 第2回 8月29日(木)『高齢者の理解』
- 第3回 9月5日(木)『考え方のクセを知ろう』

7月16日(火) 町内でボランティア活動をされている方を対象として、第1回ボランティア研修会が開催されました。『脳が喜ぶ生活習慣を考えよう』というテーマで講師の星 亜矢子先生より、認知症予防の5つのポイントとして、①他者との交流 ②息が上がるな程度の運動 ③達成感 ④生活習慣病の予防・治療 ⑤聴力低下の確認と対策をする ことが大切であること講話いただきました。研修会は、郡山健康科学専門学校の出前講座を活用し、全3回コースで予定し研修しました。

浅川ときめき発見

生活支援コーディネーター佐川の