



春が近づいてきましたね!!
ほかほかの心地よいお天気の日には、外に出たくありませんか? お友達を誘って、散歩やお食事に行くのもいいですね。元気なからだ作りに食事は大切です。今回は「孤食」についてお話ししたいと思います。

『孤食』とは、一般的に一人で食事することを意味します。

孤食が増えた背景には、核家族の増加や、働き方の変化などが関係しているといわれ、農林水産省の報告(2021調べ)では、『1日のすべての食事を一人でとっている』と、回答した方の割合は、全世代で15.3%で、特に65歳以上の、高齢者の割合が増加しているそうです。一人で食べていると、自分の好きな物ばかり食べてしまい、残り物ですませようとなります。簡単だから!と、スーパーやコンビニのお弁当(総菜)インスタント食品にたよりがちになり、どうしても、脂質や塩分が多く、野菜や果物が足りない食事になりがちです。調理に時間をかけることは難しくても、納豆や豆腐、卵や牛乳、缶詰や野菜ジュース等、加熱しなくてもすぐ食べられる一品や、保存食品の常備、サブリの利用等、上手に活用することでバランスは十分とれます。

『一人だから簡単に済ませてしまおう』という考えから、『食べた物で体はできている。』と考えに切り替え、毎日の食事内容を選んで食べると良いですね。



また、家族と生活していても、孤食を続けていると、フレイルになる恐れがあります。フレイルとは、年齢を重ねるにつれ、心と体の働きが弱くなってきた状態です。

フレイルの原因のひとつである『食事』は、孤食以外の『じしょく』が持つ様々な意味が深く関係しているようです。

『じしょく』の持つ意味

- 『孤食』 ↓一人で食事すること。
- 『個食』 ↓家族が揃っているが、全員が自分の好きなものを食べること。「バラバラ食」ともいう。
- 『子食』 ↓子供が一人で食事すること。(子供だけの食事)
- 『小食』 ↓食べる食事の量が少ないこと。
- 『固食』 ↓同じものばかり(自分の好きなものばかり)を食べる食習慣のこと。
- 『濃食』 ↓加工品や味の濃いものを食べること。
- 『粉食』 ↓パンや麺などの粉ものばかりを好んで食べること。
- 『戸食』 ↓外食が多い食生活のこと。
- 『虚食』 ↓何も食べない。食欲がないことを意味している。

孤独だけが、『じしょく』ではありません。

『じしょく』自身で、今の食事内容を振り返り、少しでもおいしく、楽しく、バランスよく食事ができるように、心がけましょう。

高齢者の孤独を防ぐポイント

その1 共有の機会をつくる(みんなで食べる)

みんなで食事をすると、会話も弾みます。その時間は楽しくいつもより、おいしく感じませんか?

食欲だけでなく、ゆるやかな関係性が築け、心の安定にもつながります。たまに家族との共食や、地域サロンや料理教室に参加してみましょう。



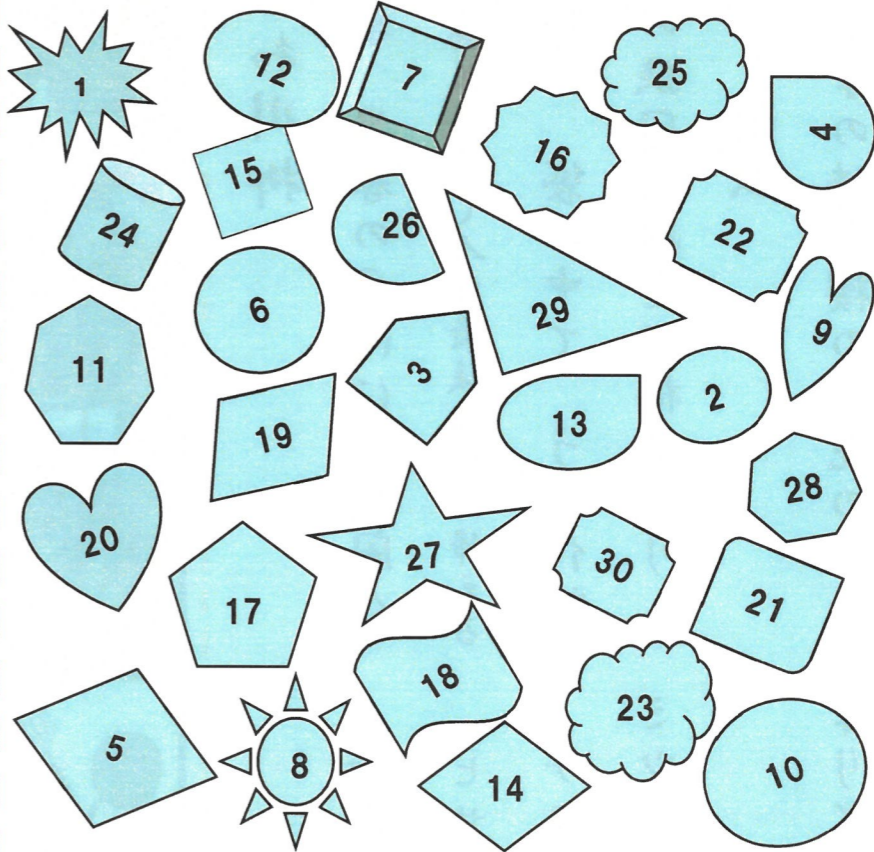
その2 家族が遠方にいる場合はオンライン等の活用

離れている家族の様子をビデオで見たり、オンラインを活用し、家族と共食の場をつくることで、食事内容やレシピの共有など、楽しみながら食への関心が高まります。



【認知症予防に脳トレをやってみよう】

目⁰⁰で数字を1~30まで順番に追いましょ! ※憶力・集中力・認知症予防効果が鍛えられますよ!



チクチクサロンの紹介です

浅川図書館で第2火曜日の午後、趣味サロンとして活動しているのが、このチクチクサロンです。『チクチク』とは言っていますが、手仕事全般を行います。2年目に入り、活動計画も毎年「何を作りたいか?」を自分たちで決め、サロンの参加者に先生になってもらい教えてらう。

浅川町の中で、ちりめん細工が得意な方に先生になってもらい、来年度は一年かけて『吊るし飾り』をつくる予定です。

講師を招いて教えてもらうこともあります。この2年間の間にも沢山の作品を仕上げてくださいました。

令和6年度の11月から1か月間限定で、図書館に自分の作った、最高の作品を展示させて頂きました。令和8年度も展示させて頂く予定です。その際はぜひ、町内の皆様も図書館に足を運んで下さいね!!



『童謡を楽しむ会』

令和8年1月、2月と、保健センターにて、音楽療法士の須藤こずえさんを講師にお迎えし、『童謡を楽しむ会』が開催されました。童謡が好きな方、ロミで集まった方など男女合わせて40名以上の人数が集まりました。

童謡、唱歌、リズム遊びなど、多岐にわたった音楽を楽しみました。

音楽には『記憶力、集中力、思考力向上、口腔機能、肺機能を鍛える』効果があります。

多世代交流ができ、懐かしい童謡を歌い、心身ともにリラックスでき、ストレス解消にもなりました。

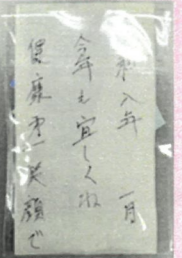
ただ楽しんで、うたを歌っているのに、こんなに沢山の効果があるなんて素敵だと思いませんか?

「最近声が出にくいな。」という方は、家で声を出して歌ってみるといいかもしれませんね♪

音楽を楽しむ会! 音を聴くだけで



90歳になっても、手仕事を続けている方から、包括職員・保健センター職員全員に、お手紙付きの素敵な贈り物がありました。頑張った折ってくれたのですね! ありがとうございます!!



増子 義一さん (70歳)

浅川町内にお住いの増子さんですが、以前は銀行にお勤めされ、福島市に勤務中に奥様と出会い、その後浅川に家を建てたそうです。

現在、**人権擁護員を2期継続し、有償ボランティアの委員長も**され、浅川町で大活躍されています。ボランティアをするようになってから、「ゴミ出しや家のことも手伝うようになり、**奥様からも感謝されているそうですよ!!**夫婦円満のコツは、旦那様も家事手伝いをする、優しさにあるのかもしれないね!!

有償ボランティアの内容については、『ときめき発見』でも紹介しています。その中でも移動支援ボランティアについては、福島県でもまだあまり例のない事業なので、立ち上げまでには、とてもご苦労されたと思います。『なぜ、会長を引き受けてくれたのか?』とお聞きすると、ある方に『**歳を取ったら人の役に立った方がいい。**』と言われたことを覚えていたから!との事。

『自分も、今はまだ車の運転ができるけれど、歳を取った時に買い物に行けなくなったら困るから、**自分のためにも作っておかなくては**いけないボランティアだと思い、やることにした!!』と話してくれました。『せっかくなので始めたんだから皆に使って欲しい!』とも話してくれました。先を見る目があり、なお、町民の皆様のためにもなる素晴らしい決断ですね!!

自らの町村に下見に行き、書類の作成なども進んで行い、副委員長をはじめ、ボランティア全員、行政職員、包括職員と、何度も話し合い話し、煮詰めてきました。

移動支援については、現在、トライアル期間を終わろうとしており、増子さんは『**手探りで何をどうよいか分からなかったが、こうやって軌道に乗せたんだから皆だいたいしたもんだ!**』と、ボランティアの皆さんのことも賞賛されていました。

ボランティアを始めてからは、『**買い物先で増子さんですよ!**』と声をかけられることもあるんだよ!!』と笑顔で話してくれました。ボランティアを通して、町民の皆さんとの新しい繋がりができ嬉しそうな増子さんでした。



チームオレンジの旗ができました!!

『認知症になっても安心して暮らせる地域』を目指して、オレンジカフェ『ほっとはあと』を、開催しています。

認知症のシンボルカラーの『**オレンジ色**』をモチーフとし、オレンジカフェの旗を作成しました。これからも『**オレンジ色**』のように、**明るく、元気に、温かさのあるオレンジカフェを開催していきます!!**



チームオレンジステップアップ講座

認知症の方は、「周囲の環境がどのように見えているんだろう」と考えたことはありませんか?

ステップアップ講座は、国際医療看護福祉大学校の出前講座を活用し、「認知症の世界を体験する講座」を、今年度2回開催し、合計40名が参加しました。

シミュレーションをおして、本人が見えている世界を疑似体験することで、認知症の方の行動の理解が深まりました。

参加者からは、「聞くのと、体験するのは違うね。」「介護に役に立つ。」「声をかける位置も大事だね。とても勉強になった」との声がきかれました。

介護講話だけではなく、実際の体験をおして多くの学びがありました。



ときめき発見

浅川支えたい ありがとうお互い様事業

外出支援

試験運用がスタートしました!

令和7年12月より、一人暮らし高齢者や高齢者世帯の方で、運転免許証の返納等により、移動手段に困っている方を対象に、買い物等の外出支援サービスが利用できるようになりました。現在、外出支援に登録されている方は11名あり、6名の方が定期的に利用されています。「スーパーで新鮮な肉や魚が買えて良かった。」「洗剤が重いので、車で送迎してくれて助かりました。」等、利用者さんからは、喜びの声が聞かれています。



↑ 社会福祉協議会の公用自動車を使用しています。



Men. s Kitchen 男性のための料理教室

令和7年12月24日に男性の方を対象に、「減塩」と「フレイル予防」をテーマにして、料理教室が開催されました。武田栄養士の講話後、タンドリーチキン、具沢山コンソメスープ、温野菜、豆腐とワサビのディップソース、海老ピラフを作りました。みなさん手際よく調理を進められていました。当日は、クリスマス会を行い、カラオケやスカットボール等のレクリエーションを楽しみました。



あさかわ川柳

- 福寿草 早春の日向に 花開く 加子
 - 働いて働きつくし人生最後幼見に帰える ヒサ
 - 干し柿も 袋の中で うす化粧 子ヨ
 - 寒暖の狭間に耐えて梅咲けり ミツエ
- 短歌
- ふくしまの誇る櫻の初花のま近くなりて ぼんくら村夫
 - 心はづみぬ

