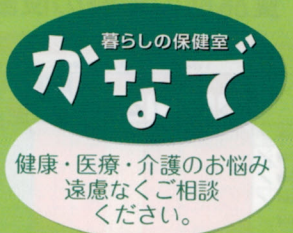


暮らしの保健室 かなで通信



発行: 一般社団法人 暮らしの保健室かなで 室長: 福田英二 <http://www.kanade.tokyo/>
 住所: 江戸川区松島3-41-10(コープみらい向) 電話&FAX: 03-5879-2355

五分一町会の 会長・副会長に インタビュー まちの活性化と健康長寿の取り組みへ

新会長の抱負 五分一町会は今年度、全役員が一新。会長に就任された大野利男さんに抱負を聞きました。「まず考えたのは、町会の方がたくさん出てきてくれるようなことをやりたい。そこで、祭りで神輿を出し、盆踊りを盛大にやりました」と町会の活気を生み出そうと意欲的です。「これからは、ほかの町会も同じですが、防災は喫緊の課題なので、防災に力を入れることとなります」。さらに、町会の運営では、「トップダウンではなくて、皆さんがどんどん意見を出してもらい、細かいことでもいいですから、皆で話し合っ物事をすすめていきたい」と強調されました。



小学校からの同級生コンビとは珍しい、大野会長(右)と大塚副会長(左)

まとまる力 五分一といえば、やはり、五分一市(11月3日開催)のことが話題となります。光福寺の境内を中心に地域のお年寄りから子どもたちに楽しんでもらえる祭りを開催し、商店会の活性化につなげようと2003年にはじまりました。1回だけ中止を余儀なくされましたが、今年で15回目を迎えます。毎年、大勢の人出でにぎわっていますが、「みんな楽しいから続けられる。自分たちが楽しくなければ、やめますよね」と大野会長。露店や模擬店、餅つきなどは、商店会と町会、子供会、五葉会など町内の人たちが担い、大奮闘しています。「以前から五分一市のように、町会全体でまとまるという雰囲気はあります」というように、「まとまる力」が五分一町会の特色といえます。

いきいき健康教室共催 健康づくりに熱心な「くすのきクラブ五葉会」の村田会長の尽力で、かなでは、「いきいき健康教室～フレイル(虚弱)予防～」を10月28日に五分一町会会館で共催いたします。「かなでさんがやっている健康づくりの施策を取り入れて、町会でもやってもらうことになりました。自分の健康は自分でつくるという気概で、健康づくりのきっかけをつくっていただくとありがたい。若い会長、副会長に期待したい」と村田会長から熱いエール。

健康の秘訣は 食事・睡眠・運動

大野会長は、以前よくゴルフをやっていましたが、会長就任でお預け。落ち着いてきたので、そろそろ復活させたいといひます。「健康のために、食は大事だと思っているので、一日3食必ず食べます。野菜が足りないと思った時は、意識的に多く取ります」と食が健康の源。

大塚副会長は、「体を動かして、働けるということが、いちばん健康かなと思います。昔に比べて、早寝早起きになり、8時ぐらいには寝て、朝4時半ぐらいには目が覚めます」と健康な生活スタイル。村田さんは86歳にして、テニスを週3回やっています。「やればいいというのではだめ。継続しなければ、体を動かすことが大切」といひます。

参加費 無料

暮らしの保健室

かなで イベントカレンダー

参加者 募集中
予約不要

2018	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
10月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				

2日(火) 11時～

がんカフェ 定例会

10日(水) 11時～

スマホで生活 レベルアップ講座③

17日(水) 14時～

スマホで生活 レベルアップ講座④

19日(金) 13時～

司法書士 作田先生の 相続・遺産など生活法律相談
かなでお宝鑑定団

24日(水) 14時～

スマホで生活 レベルアップ講座⑤

26日(金) 14時～

かなでカフェ
「家族が認知症になったらどうする?②」
～体験に学ぶ～

28日(日) 13時半～

いきいき健康教室
五分一町会会館



報告

いきいき健康長寿へ、意欲満々！

ごつくん元気サポーター養成講座第三回

ワークシopp交換、和氣あい



講師の大西由夏さん

猛烈な台風の影響で天候悪化のなか、熱心な受講者の皆さんが養成講座に参加。その期待に応えよう和管理栄養士の大西さんも熱弁を振るいました。第三回は「自分の食生活を直し、今後の食生活を豊かにしよう」がテーマです。

食品別の栄養の役割と働き

10食品群チェックシート

1日のおうち(1日でも食べた場合)に○をつけましょう。

Table with 10 columns representing food groups (肉, 卵, 牛乳, 魚, 大豆, 野菜, 果物, 海藻, 豆類, きのこ) and 7 rows representing the days of the week (1日, 2日, 3日, 4日, 5日, 6日, 7日). Each cell contains a checkbox for marking consumption.

- 肉・卵・牛乳・魚・大豆は、同じ仲間です。主に、「タンパク質」を多く含む食品です。
○タンパク質=私たちの体では、筋肉や血液になります。
○この表には、主食(ご飯やパン)が入っていません。
○淡色野菜・きのこ類・こんにゃくも、同じ仲間です。

加齢などで筋肉量が減少し、筋力低下が起きますが、栄養面では低栄養(栄養失調)により、筋力量が減り筋力が低下。
「四〇八個」(評価:あと一息!頑張りが必要)の人が大半でしたが、「九〇個」(評価:優秀です!これから継続しましょう)の人もいました。
目標は、一日一〇食品群を食べること。

ひごろの食事を一〇食品群チェックシートに書き込んでもらいました。
「四〇八個」(評価:あと一息!頑張りが必要)の人が大半でしたが、「九〇個」(評価:優秀です!これから継続しましょう)の人もいました。
目標は、一日一〇食品群を食べること。



医療・介護のお得情報②

口腔機能低下症を知っていますか?

お口の筋力は大丈夫?

フレイルとは、ヒトの老化の過程で健康と要介護状態の間で、健康障害につながる心身の脆弱な状態をいいます。
お口の場合でみると、かめない、むせる、かわくなどといった「口の機能」が弱くなることを「オーラルフレイル」(口の虚弱)といいます。

口の筋肉には、かむときに使う筋肉のほか、舌を動かす筋肉や、唇を動かす筋肉があります。筋力が低下すると、口の動きが悪くなり、いわゆる「口腔機能低下症」へと進行していきます。

後期高齢者はぜひ検査を

口腔機能低下症かどうかを歯科医院で診断してもらった七〇代の男性に話を聞きました。
口腔機能の検査項目は、「咬合力、開口力、口唇力、最大舌圧、飲み込み時舌圧、咀嚼効率、口腔乾燥、口唇や舌の動きの敏捷性」で、検査器具を使って行われました。

口腔機能低下症をチェックしよう!

- ①口腔不潔
②口腔乾燥
③咬合力低下
④舌や口唇運動機能低下
⑤舌の筋力低下
⑥咀嚼機能低下
⑦嚥下機能低下



という7つの状態を診断し、このうち3項目以上に当てはまった場合に、「口腔機能低下症」といいます。

検査結果は数値で表されますが、問題なかったそうです。
「この検査は自分の状態を正確に知ることが出来るので良かった。ぜひ、後期高齢者の方は受けたほうがいい」と男性は満足気に語っていました。

しかし、大切なのは検査結果にもとづき、口腔機能の維持向上のためのトレーニングです。
歯科医は、「喉の力が少し落ちているので、舌を上顎に押し付ける訓練を行いましょう」と「舌訓練」を提案されました。
舌訓練とは、①奥歯を噛みしめる、②舌を上顎に一〇秒間強く押し付ける(顎の下が固くあるのを確認する)。これを一日に二回行います。





報告 かなでカフェ第三回 認知症の世界をみる、人の歩みを知る

「毎日がアルツハイマーを上映」

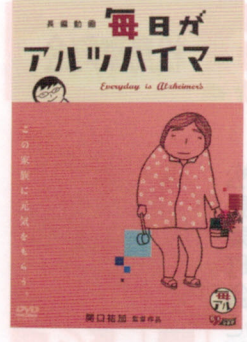
八月二十四日、第三回目のか

なでカフェは、DVDの上
映会でした。映画監督の
関口祐加さんが、認知症
の母を介護しながら、そ
の様子をビデオカメラで
撮った、記録映画「毎日
がアルツハイマー」です。
このDVDは、かなでカ
フェ参加者からご提供い
ただきました。

「母は魅力的な被写体で
す。良妻賢母として堅実
に生きてきた人が、認知
症になり、世間体やしが
らみから徐々に解放され、
好き嫌いをはっきり言う
ようになった。仮面を脱
ぎ、本音で生きていると
感じています。」と関口監
督は取材に答えています

六〇代からケアの現場に立つ

さて、上映会後の話し
合いです。松島東町会健康
部長の工藤和枝さんがご
自身のことを話されまし
た。五八歳のとき、くも
膜下出血で倒れ入院。同
居していた母親が同じ病
院に入院していましたが、
工藤さんが回復して退院
一週間後に亡くなられま



す。親の介護もできず、
これからどう生きていこ
うかと思ったときに、「人
様の役に立ちたい」とホー
ムヘルパー二級の資格を
取ろうと決意。講習会に
通って資格取得後は、ヘ
ルパーとして訪問介護事
業所や介護施設で、体力
が続く限りケアの現場に
立ち続けました。また、
肺気腫の夫を支えながら、
町会などの社会的な活動
に精力的に取り組まれて
います。

(社会福祉士・牧坂秀敏)

各種セミナー スマホで生活レベルアップ講座

「誰でもできる！スマホで生活レベルアップ講座」開催 スマホは声でも探せる、世界が広がる！

スマホの魅力に感嘆！

五月からは
じめたスマホ
講座が好評でしたので、
九月一九日を皮切りに、
全五回の「誰でもできる！
スマホで生活レベルアッ
プ講座」を開催。スマホ
を触ったことがない方
初心者を中心におすすめ
いきます。講師は、おな
じみ星野みんとさん(パ
ソコンインストラクター)
です。

第一回は、「インタ
ネットで自由に検索」。参
加者は全員女性でした。
スマホの中にマイクの
形をした場所があったら、す
「二ヤードは何メートル
そこが「音声による入力」
ル？」「五〇〇〇円を三人
ができることを示してい
で割り勘」。さらに楽しめるのに画
像や動画検索があります。
認してください。タッチ
して、ピコーン！と鳴っ
「ヤンバルクイナの写
たら調べたいことを喋り
ます。このとき、タッチ
したあとすぐにしゃべら
ないと反応しませんので
注意してください。」
「電車で新小岩から横浜
に行くには？」とスマホ
にしゃべると、「新小岩駅
から4分後に出発する総
武線快速久里浜行きにご
乗車ください。横浜駅で
下車し、…」と答えます。
「横浜に行きたい」といえ
ば、「横浜市は、現在地か
ら車で五十分です」と。「電
車で」と具体的に示した
ときと、そうでないとき
では、回答がちがいます。
言葉を通して話す方が
コンピュータにはわかり
やすい。天気や地図の情
報は、現在地の情報に基
づいて表示されます。単
位の変換や計算もできま



スマホに向かって話す受講者の皆さん

な盛りの上がりでした。



地域を紡ぐ 一緒に健康を考え、努力しあえる仲間づくり 松島東町会

筋肉を鍛えて転ばない足腰をつくりましょう！

健康部企画の講座開催！

松島東町会に創設された「健康部」企画の講座が、九月二六日午前10時から松島東町会会館で開催されました。



田中会長

田中会長は開会の挨拶で、「健康寿命と平均寿命の差が女性で一二年、男性で八年あまり。健康で暮らすには、この差をいかに縮めていくかが課題だろうと思っています。」

健康を一緒に考えて、一緒に努力しあえる仲間づくりができたらうれしいなど、町会に健康部を作らせてもらいました。江戸川区で初めてかも。かなでさんのご協力もいただきながら、みなさんと一緒に健康について取り組んでいければと思いますので、よろしく願います。」と意気込みを語られました。続いて、工藤健康部長から、「健康部で、いちばん大



工藤健康部長

切な足、腰についてやりましょうと全員一致で決まりました。健康サポートセン



小島妙子さん(理学療法士)

基本の体操で「腕の上げと横曲げ」

抱えた人がそれぞれ一〇人〜一五人ほどいました。講座のテーマは「いきいきひびさ・腰 元氣生活のために」腰痛・ひざ痛の予防と改善の取組み」で、中央健康サポートセンターの小島妙子さん(理学療法士)が講師でした。

小島さんは、「なぜ痛い？(原因を知ろう)」という話からはじめ、まず「ひざの痛み」では、変形性膝関節症が高齢者のひざ痛の原因の半数を占め、軟骨が減ることによって痛みが引き起こされると指摘。①軟骨のかげらの刺激で炎症がおき、②その炎症により関節液が増え、関節包や滑膜が引っ張られる、③軟骨や半月板が無くなることで、骨と骨がぶつかって、痛くなると言われています。

ターにお願いして、本日の講座となりました。簡単にできる体操ですので、家でも続けてみてください。」と挨拶がありました。参加者は四五人で、男性陣はわずか七人。参加者のなかには、ひざ痛や腰痛を

「腰の痛み」では、五〇歳以上の男性の八割、女性の七割近くが変形性腰椎症。脊椎や椎間板、筋肉などの

老化によって起ります。痛みを起す原因は、①悪い姿勢・動作、②運動不足(筋力低下)、③肥満で関節に負担がかかるからです。

痛みを解消する三つの方法として、①運動(ひざ・腰の凝りを取り、支える筋肉を鍛える)、②減量(関節にかかる負担を減らす)、③日常生活の工夫を挙げられました。

そこで、弱った筋肉を鍛えて転ばない足腰をつくる「転倒予防のための基本の体操」と筋力アップの「転倒予防のための腰かけ体操」を小島さんの指導のもと、皆さん熱心に取り組みました。寒い日でしたが、汗ばむほどです。継続は力なり、足腰を鍛えて健康長寿。



体操のちらし

ごっくん元気サポーター養成講座(第4回)申込み受付中！

『健康長寿の体づくり フレイル予防の取組み』～呼吸、姿勢、身体機能、腰痛予防など～
理学療法士 高屋敷 元さん 他スタッフの皆さん(東京ケアメディカル訪問看護リハビリテーション)

- ◆日 時: 11月10日(土) 午後1時45分開場 午後2時開会
- ◆主 催: 一般社団法人暮らしの保健室かなで
- ◆後 援: 松島東・松島西・松島南・西小松川・五分一・東四町会
- ◆場 所: グリーンパレス2F
- ◆参加費: 無料 おみやげあります！