

2017秋号  
**No.25**  
発行:平成29年  
10月

**和** コミュニケーションづくり  
**輪** なかまづくり  
**環** しくみづくり

# 笑顔の サロン だより わ

 いきいきサロン「かもめ会」



- P2 わがまちサロン**
- P2 楽しくサロン(第4地区)**
- P3 東小坪仲良し会(広16地区)**
- P4 P5 介護予防推進員研修**
- P6 ひよこ塾**
- P7 健康豆知識「インターバル速歩」**
- P8 くれ福祉まちづくりの集い**

 **社会福祉法人  
呉市社会福祉協議会**

〒737-8517 広島県呉市中央5丁目12番21号  
☎ 0823-25-3505  
☐ <http://www.kureshakyō.jp>  
✉ [info@kureshakyō.jp](mailto:info@kureshakyō.jp)



# 第4地区 楽しくサロン

こちらの自慢は「みんなが笑顔で協力的！」



リズムに合わせて指たいそう♪

## サロンの活動の動機

2年前に東鹿田自治会の女性会メンバーが中心となり、ふれあい・いきいきサロン「楽しくサロン」を立ち上げました。10名程度で始めたサロンが、今では多くの参加者が集まるようになり、サロン助成金で活動できる幅が広がりました。

## 楽しかった内容

グランドゴルフやお花見など大人数で盛り上げられるイベントから、切り絵や手芸・かかし作り・生け花など室内で楽しめるものまで色々な体験をすることができます。最近あった出来事をおしゃべりするのも楽しみです。

## 自慢

特技を活かして、先生になってくれる参加者がたくさんいます。「できることは自分たちでやってみよう！」が合い言葉です。

## 課題

今まで親しくしていた人も長期入院や引越して地域を離れることが増えてきました。歩いていても若い人を見かけなくなりました。将来に向けて、サロン世話人の後継者づくりをしていきたいと思えます。

## ひと言

みんなの声を積極的に取り入れるようになって、多くの人が集まるようになりました。目的を持って何かに取り組むことで、サロンは変わっていくのだと思いました。



健康たいそうも大切に！！



切り絵の作業は難しい～



夫婦揃っての参加も多く、男性がたくさんいます。男性も女性も一緒になって、会話が盛り上がり、笑顔が絶えない明るいサロンですね。

開催場所／鹿田集会所  
開催日／月1回 第3土曜日  
開催時間／9時30分～11時30分  
代表者／青木栄江



## 広16地区 東小坪仲良し会



たくさん笑う、楽しい時間！



名人の手品披露！



手品を見て歓声をあげる

**サロン活動の動機**  
定年を迎え、外に出る機会が少なくなる人が増えました。敬愛会（老人会）の活動のほかに、「みんなが集まって何かやりたいねー」という思いから始まりました。

**楽しかった内容**  
サロンには手品の名人がいて、トラップや紙幣、水を使ったものなど、たくさん披露してくれます。見るだけでなく、参加型のものであるのでみんなが楽しめます。手品のタネ（仕掛け）が先にばれてしまうことがあります。それもご愛嬌！

開催場所／東小坪自治会館  
開催日／月1回 第3水曜日  
開催時間／13時30分～15時30分  
代表者／金谷千史

### 自慢

みんなが笑顔になれる活動です。特に、みんなと一緒に歌うことと肩こり防止体操が自慢です。地域の方がつくった替え歌は、世話人が音頭を取り、手拍子をしながら楽しく歌っています。

### 課題

男性の参加者が少ないことです。手作りのポスターを掲示板に貼り、サロンをPRしていますが、なかなか増えません。

### ひと言

「いっぱい歌を歌うけえ、ボケんのんよー」などとみんなでおしゃべりをしながら、肩こり防止体操や輪投げ、ボーリング、ひよこ塾で学んだことなど、たくさん活動をしています。



笑顔と会話が絶えず、男女関係なく仲が良いサロンですね。  
「みんなが集まるのはいいこと！」という言葉が印象に残っています。



# 介護予防推進員研修のまとめ

研修会(運動機能・認知症・口腔ケア・栄養)のポイントをまとめました。  
ふれあい・いきいきサロンの介護予防講座にご活用ください。研修会で配布した資料は、コピーしてサロンで配布して OK !

資料が必要な場合はご連絡ください(市社協 ☎ 36-3535)



## ◎ 運動機能

身体が疲れたときは、ゆっくり休むことが大切です。でも、過度な安静は、逆効果！例えば、絶対安静の状態では筋肉の伸び縮みがされないと1週間で10～15%の筋力が低下すると言われています。私たちの生活は、時代の変化とともにとても便利になりました。しかし、生活が楽になるほど、身体機能(筋肉)を使うことが少なくなり、弱っていきます。自分が意識し、動かすことで、筋力やバランスを向上させることができます。まずは、自分の身体を支えるために、「しっかり歩ける」身体づくりをしましょう。

つまずいたとき、転ばずに踏ん張れていますか？身体が傾いたとき、足の裏のセンサーが感知(足底感覚)し、バランスを保とうとします。しかし加齢とともにセンサーが弱まり、踏ん張ることができなくなります。

### ★ 手軽にできるトレーニング「レッグスイング」

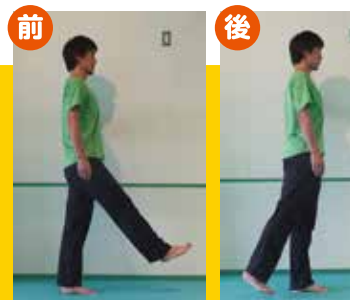
【目的】 軸足の安定性や振り足の股関節可動性の向上

【やり方】 1. 自力でしっかり立つ

(バランスを崩したときに転ばないように、壁や椅子の近くで立ちましょう！)

2. 膝を伸ばし、股関節から前後に振る

(できるだけ身体が前後に動かないように気をつけましょう！)



## ◎ 認知症

認知症は、ただの老化現象とは違い、病気です。現代医学で根本的治療は難しいと言われていますが、早期に発見し治療することで症状の改善や治ることもあります。なにより、日常生活を見直し、生活習慣を改善することで発症を未然に防ぐこともできます。

### ★ 認知症予防・改善に効果的な良い習慣

- ① 人との交流・コミュニケーション
- ② 生活リズムを整え、質の良い睡眠をとる
- ③ 減塩や低栄養に注意したバランスの良い食生活
- ④ 有酸素運動(歩一歩たいそう, ウォーキング, ラジオ体操)



### ★ 認知症チェックリスト

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 今、年齢はいくつですか                            | <input type="checkbox"/> 今日は何月何日ですか              |
| <input type="checkbox"/> 今は平成何年ですか                              | <input type="checkbox"/> あなたの誕生日はいつですか           |
| <input type="checkbox"/> 昨日の夕食で食べたものは何ですか                       | <input type="checkbox"/> キツネの手真似とじゃんけんのチョキができますか |
| <input type="checkbox"/> 100から7を、連続で5回引いてください                   | <input type="checkbox"/> 「いとこ」とはどんなつながりがある人ですか   |
| <input type="checkbox"/> 「あ」で始まる言葉を1分間に10個以上挙げてください             |  |
| <input type="checkbox"/> 3つの単語「あさがお、くつした、りんご」を記憶して5分後に思い出してください |  |

## ◎ 口腔ケア

「食事中、むせる」「飲み込みにくくなった」舌や口、のどの筋肉の衰えや唾液の分泌量が減ることで飲み込む力が弱くなることで「誤嚥性肺炎」を起こしやすくなりますが、手や足と同じように口のまわりの筋肉を鍛えることで発生のリスクを減らすことができます。

食ベトレ体操で口を健やか(健口)にし、身体の健康を保ちましょう！

### ★ 食ベトレ体操(パタカラ体操)



パ

破裂音の「パ」は、唇をしっかり閉めて発音するので、唇まわりの筋力が鍛えられる。食べ物を口からこぼさないようにする。

タ

「タ」は、舌全体を上顎にしっかりくっつけて発音する。これができないと食べ物を押しつぶしたり、飲み込んだりすることができない。

カ

「カ」は、のどの奥を閉めることで発音する。のどの奥の筋肉を使うので、飲み込んだ食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練になる。

ラ

「ラ」は、舌先を上丸め上の前歯裏につけて発音する。舌先の筋力が鍛えられ、食べ物をのどの奥へスムーズに運ぶことができるようになる。

## ◎ 栄養

食事は、食べたかどうかだけではなく、何を食べたかも重要です。特に高齢者は、飲み込む力や唾液の分泌量が減り、噛む力や味覚・嗅覚が低下します。また、一人二人分の食事では食材がいつも同じになり、栄養が偏っていきます。低栄養(健康的に生きるために必要な量の栄養素が取れていない状態)になると、認知機能や免疫力が弱り、体力・筋力の低下から転倒や骨量減少による骨折のリスクが増加します。

### ★ 低栄養を防ぐ食事のポイント

1. 食欲がなく、食べられないときは無理をしない  
(何回かに分けて食べる、おやつで補う、好きなもの・食べられそうなものを食べる、おかず(主菜・副菜)を優先して食べる)
2. 市販総菜、レトルト食品、インスタント食品を利用する  
(普段、家で食べないものを選ぶとさらに良い)
3. 麺類は具材をプラスする  
(残り野菜や卵などをスープといっしょに煮込むとお鍋一つで楽チン)



### ★ 食事内容チェックリスト

難しい時は、3日間の食事で10品目をバランスよく摂りましょう

- |                                 |                                  |                                  |                              |
|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肉      | <input type="checkbox"/> 緑黄色野菜   | <input type="checkbox"/> 魚介類     | <input type="checkbox"/> 海藻類 |
| <input type="checkbox"/> 卵      | <input type="checkbox"/> いも      | <input type="checkbox"/> 大豆・大豆製品 | <input type="checkbox"/> 果物  |
| <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 | <input type="checkbox"/> 油を使った料理 |                                  |                              |



# ひよこ塾

## 報告

### 楽しい歌声レクリエーション

音楽講師 **竹本 勢津子** さん 8月29日(火)

歌を使った誰でもできるレクリエーション。7, 8人のグループで丸くなり、ブルーシートを広げて持つ。ふわふわの軽いボール数個をシートの上に置き、歌いながらシートを揺らして撥ね上げる。タイミングが合わないと撥ねないし、飛び出してしまふ。楽しく周りの人と息を合わせるのでコミュニケーション能力を鍛えられ、上肢を動かすことで体幹の運動にもなります。



▲ タイミングを合わせてポーン!



▲ 分かりやすい油の講義に聴き入る参加者

### 私たちの地域福祉を考える

呉市社会福祉協議会 **谷本 義伸** 9月12日(火)

過去の災害の教訓をもとに、どうしたら身を守れるかを一緒に考えました。いつおそってくるか分からない災害に備えるためには、平常時から一人ひとりが福祉や防災について考え、互いに仲良く幸せに暮らし続けることができる温かい地域づくりをしておかなければならないことを痛感しました。

### 食生活における油の賢い摂り方 ~オメガ3系脂肪酸の機能~

日本脂質栄養学会 副理事長 **守口 徹** さん 9月15日(金)

油脂は、飽和脂肪酸、不飽和脂肪酸(オメガ9, オメガ6, オメガ3)があります。それぞれ働きに違いがあり必要なため、バランスよく摂取することが大事です。現代の食生活において、加工食品の中にたくさん使われているオメガ6系脂肪酸は過剰気味で、オメガ3系脂肪酸は摂取不足(不足すると、脳機能を中心に多くの障害が起きやすくなる)になっていることを学びました。

タイトル	講師	日にち・会場
マット(あっと)驚く! 姿勢改善の体幹トレーニング	健康運動指導士 オオツカ ヒロシさん	10月10日(火) 午後: 総合ケアセンターさざなみ 多目的ホール
		11月21日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
音楽療法で元気に!	音楽療法士 狩谷 美穂さん	10月13日(金) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
【I部】クリスマスリースを作ろう! 【II部】いざという時に慌てない 水回りの知識	【I部】(株)ネクストプラン 水野 理恵さん 【II部】(株)ネクストプラン 八田 智之さん	10月13日(金) 午後: 広まちづくりセンター 503
		11月1日(水) 午後: 川尻福祉センター 多目的ホール
		11月13日(月) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
「いつまでも歩ける身体を 持ち続けよう!!」	医療法人社団 飛翔会 理学療法士 門田 正久さん	10月17日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
ノルディック・ウォーキングで 健康生活	メディカルフィットネス クラブ ウイング呉 蛭田 孝江さん	10月17日(火) 午後: 広まちづくりセンター 702
		11月7日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
私たちの 地域福祉を考える	社会福祉協議会 谷本 義伸さん	12月4日(月) 午前: すこやかセンター 多目的ホール 午後: 広まちづくりセンター 702
介護予防に役立つ 音楽レクリエーション	福祉レクリエーション・ ワーカー 奥田 祐子さん	12月12日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール 午後: 広まちづくりセンター 702
美味しく食べて健康づくり	味の素(株) 管理栄養士 田原 香奈子さん	平成30年 1月16日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール 午後: 広まちづくりセンター 702
楽しい歌声 レクリエーション	音楽講師 竹本 勢津子さん	2月5日(月) 午前: すこやかセンター 多目的ホール
手話	手話通訳者 増田 久子さん	2月13日(火) 午前: すこやかセンター 多目的ホール 午後: 広まちづくりセンター 702

# インターバル速歩

インターバル速歩とは、信州大学の能勢博教授らが中高年者を対象とする健康増進の目的で開発した歩行法です。普通の早さのウォーキングと大股での早歩きを、交互に繰り返します。1日1万歩くよりも運動効果が高く、体力に自信がない人でも無理なく続けることができます。



## ◎ やり方

・“ゆっくり歩き3分・ややきつと感じるぐらいの大股の早歩き3分”を1セットとし、交互に繰り返す。

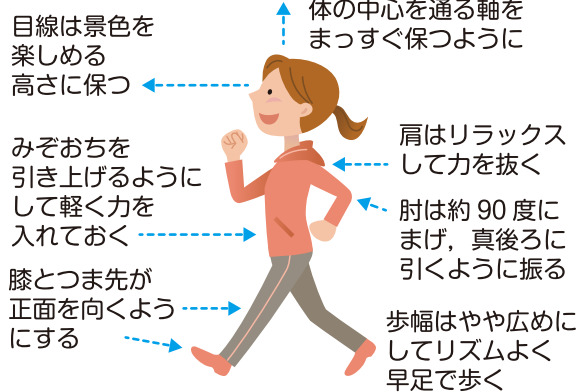
・1日の早歩きの合計が15分になるようにする→5セットで30分のウォーキングとなる。

“朝と昼に2セット・夕に1セット”や“朝2セット・夕3セット”など小分けにしても良い。週4日以上を目安にする。1日に1時間以上しても効果は変わらない。

・体力や状況に合わせて“早歩き2分・ゆっくり歩き3分”のように組み合わせを変え、セット数も少なめから始めても良い。

## ポイント

正しい姿勢で歩くこと、早歩きのときは大股にすること



## ◎ 効果 (2003~2007年信州大学の実証実験で、中高年4000人の参加者が感じた効果をまとめたもの)

**1週間** 汗をかきやすくなり、夏場は体が涼しく感じる。冬場は温かく感じ、薄着で過ごせる。

**2週間** 肥満傾向の人は体重が1kg程度減り始める

**1ヶ月** 以前より歩くのが楽になる。良く寝られるようになり、体調も良くなる。

**3ヶ月** 風邪をひきにくくなる。気が重い日が減る。膝や腰の痛みがとれる。

**5ヶ月** 心肺機能や筋力・持久力が10%近く上がり、血圧・血糖値・中性脂肪・BMIが20%改善する。

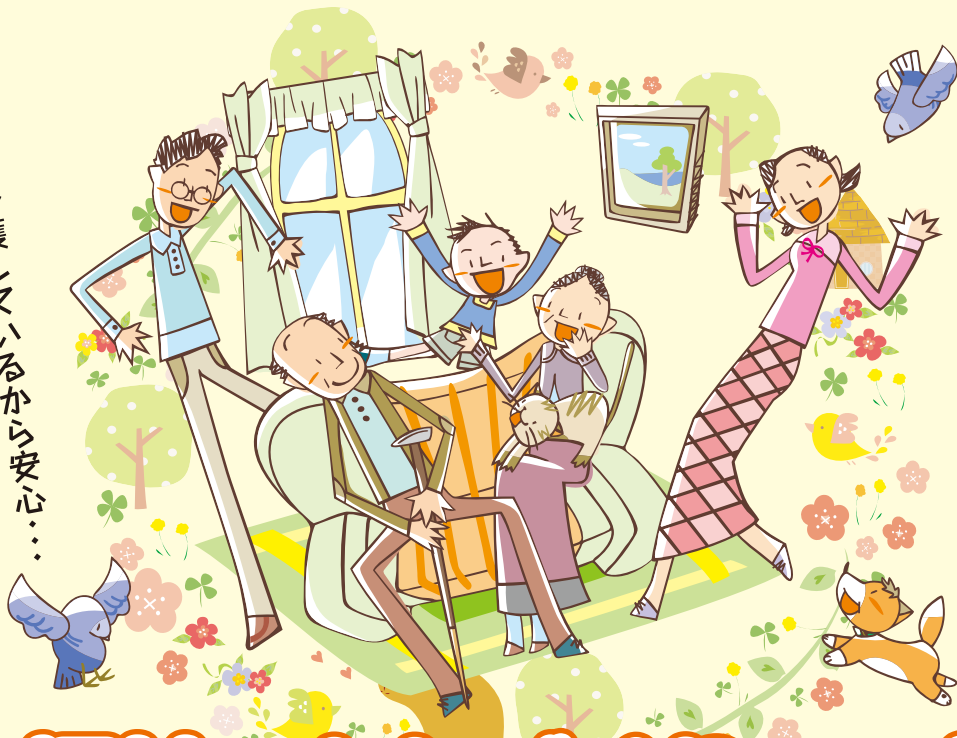
## さらに

・運動後30分以内に牛乳やヨーグルト・チーズなどのタンパク質を摂ろう。効率よくタンパク質が吸収され、筋力アップが図れる。

・水分の多い牛乳・ヨーグルトでは体の水分を保ち、脱水症や熱中症予防に効果を発揮、暑さにたえるつよい身体づくりができる。

これから運動するには良い季節になります。体力や体調に合わせてでき、効果も出やすいインターバル速歩を楽しんでみてくださいね。

娘さんが介護しているから安心…  
ヘルパーさんがきまっているから  
大丈夫じゃる…



隣の一人暮らしのおばあちゃんのことを  
気になるけど、お節介つて言われたら…

## くれ福祉のまちづくりのつどい

みなさんの周りに気になる人（こと）があっても、自分一人に関わるのは、難しいこと  
もありますよね。今回は、平成28年度から住民、専門職（地域包括支援センター、社会  
福祉協議会等）や行政と一緒に取り組んでいる活動「地域の気になることを把握・共有し、  
地域の課題として考える」取り組み報告をします。一緒に地域のことを考えていくきっか  
けにしませんか？

日時	12月15日(金) 13:30~15:30 (開場13:00)
会場	呉市つばき会館 4階 音楽ホール
内容	◎シンポジウム 「気になることをほっとかん地域を目指して ~住民・専門職・行政の協働~」 ・コーディネーター 広島国際大学医療福祉学部 准教授 渡辺 晴子さん ・シンポジスト(調整中) 活動に取り組んでいる単位自治会会長 地区社会福祉協議会会長 地域包括支援センター 呉市社会福祉協議会職員
定員	200名
申込み	12月11日(月)までに電話またはFAXでお申し込みください
問合せ	市社協 地域福祉課 (☎ 36-3535 FAX 25-7453)

**講** 岐阜県出身。岐阜大学に在学中に、スウェーデン・ルンド大学 社会  
**師** 福祉学部に留学。教職志望だったが、この留学をきっかけに福祉分野に  
**紹** おける地域づくり、人づくりに関心を持つ。大阪府立大大学院社会福祉  
**介** 学研究科修了。平成19年に広島国際大学医療福祉学部着任。

