

輝く介護

第 30 号

2015 年(平成 27 年)
11 月 21 日発行



特定非営利活動法人 かまくら地域介護支援機構

連絡事務所 〒247-0061 鎌倉市台 2-8-1 台在宅福祉サービスセンター内

TEL0467(46)0788 Fax0467(46)0059

http://www.kamashien.com e-mail jimuk@kamashien.com

参加したことがありますか？健康づくり教室

鎌倉市市民健康課保健師 片瀬 亮子

年を重ねるにつれ、からだの機能は少しずつ落ちていきますが、使わないでいると、それはさらに加速し、どんどん悪循環に陥ってしまいます。

そこで、鎌倉市では、65 歳以上で体力の低下が心配な方を対象に、「健康づくり教室(元気アップ教室)」



を行っています。運動を主体として、様々な教室がありますが、大切なお口の中のお手入れ方法や食生活について学ぶ教室もあります。週1回が基本ですが、日々自宅で行う運動の宿題も出て、運動を習慣づけることも目的としています。

私たちは、これらの教室が体力に不安を持たれている方の、元気と自信を取り戻すきっかけになれば…と思っています。



そして、教室が終わったら、おしまいではなく、教室で身に付けたこと等を続けて、からだのいい状態を維持し、いくつになっても、積極的に外に出かけ、好きなことを楽しんだり、新



なことに挑戦したりし続けてほしいと願っています。

自分で体育館に通う、ウォーキングを続ける等、方法は人それぞれですが、でも、一人で続けるのは難しいもの。そこで、健康づくり教室の卒業者が自主的にグループを立ち上げ、仲間と運動を続けているグループが現在、市内各地域で7グループほどできています。

介護保険法の改正に伴い、今後は身近なところで、このような“集いの場”づくりを積極的に進めていくことが求められています。教室で元気と自信を取り戻したら、そこで学んだことを活かして、今度は逆に、自信をなくしている方を支える等、活躍していただけたらと切に願っています！

今後の健康づくり教室の予定

(日程の詳細、申し込み方法などはお住まいの地域の地域包括支援センターへお問い合わせください)

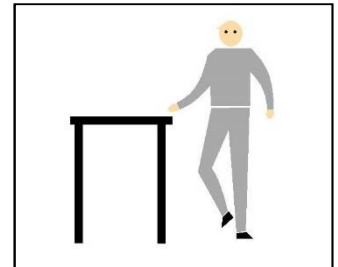
元気アップ教室 10:00～12:00	深沢コース(深沢学習センター)	12 月から(木)
	大船コース(玉縄交流センター)	12 月から(月)一部午後あり
水中元気アップ 教室	鎌倉スイミング	1 月から(金 11:30～13:30 一部午前あり)
	こもれび山崎温水プール	1 月から(水 13:30～15:30 一部木曜)
からだの元気ア ップ教室	徳洲会スポーツセンター鎌倉(体操)	1 月から(水 9:30～11:30 受付 12 月から)
	徳洲会スポーツセンター鎌倉(マシン)	1 月から(水 13:00～15:00 受付 12 月から)
	こもれび山崎温水プール	1 月から(金 13:00～14:30 受付 11 月から)

ロコモ(ロコモティブシンドローム)って知っていますか？

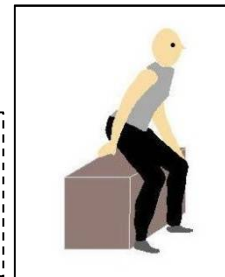
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールする運動器が衰えていたり、衰え始めている状態で、放っておくと要介護などの状態になってしまうこともあります。自分のロコモ度をチェックして、自分の状態を知ることが大事です。

- 片脚で立ったまま靴下をはくことができない
 - 家の中でつまずいたり滑ったりすることがたびたびある
 - 手すりがないと階段を上がることができない
 - 15分ほど歩き続けることができない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 2kg程度の荷物を持って歩くのが困難
 - 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難
- 一つでもあてはまったら、さあ、今から、簡単な運動を始めましょう！

ロコトレはたった2つだけです。
毎日続けましょう！



バランス能力をつける「片脚立ち」
転倒しないように近くにつかまるものがある場所で行いましょう。



下肢筋力をつける「スクワット」
肩幅より少し広めに足を広げて、息を吐きながらお尻を下
げ、吸いながら元に戻ります。膝の角度は90度以上にな
らないようにします。

食事は元気の源です

我が国の平均寿命は延びましたが、健康寿命との差が10年程度あるといわれています。健康寿命を延ばすために食事は重要です。高齢者が気を付ける食生活のポイントを紹介します。

- 1 低栄養に気を付けよう。体重低下は黄信号。
- 2 調理の工夫で多様な食生活を。何でも食べよう、だが食べすぎには気を付けて。
- 3 副菜から食べよう。年をとったらおかずが大切。
- 4 食生活をリズムに乗せよう。
食事はゆっくり欠かさずに。

5 よく体を動かそう。空腹感は最高の味つけ。

6 食生活の知恵を身につけよう。食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤。

7 おいしく、たのしく、食事をとろう。豊かな心がはぐくむ健やかな高齢期。

バランスのとれた食事とは？ (1日にとりたい食品の目安)

1日にとりたい食品の量	からだ(たんぱく質)					ちようし (ビタミンミネラル)			ちから エネルギー	おやつ
	魚 1 皿 男性 60g 女性 50g	肉 1 皿 男性 60g 女性 50g	卵 S 1 個 50g	牛乳 1 本 200ml	豆製品 1 皿 80g	野菜 5 皿			めし、めん パン 3 杯	果物 半分～1 個 200g
						緑黄色野菜 2 皿 140g	淡色野菜 3 皿 210g	いも 100g		
	魚の塩焼き	ポークソテー	目玉焼き	牛乳	納豆	小松菜おひたし	サラダ	さといも煮物	ご飯/パン/めん	みかん/りんご
	うおいち	にくいち	たまごいち	ぎゅうにゅう ひとつに	まめ ひとつ	やさいは 5 さら に			ごはん たべ	おやつは くだもの かぞえうた

資料:厚生省(現 厚生労働省)策定
「健康づくりのための食生活指針」より

資料:神奈川県栄養士会作成、一部改編

脳も刺激が必要です

認知症予防のためには、運動と同時に脳を働かせることが大事だといわれています。

「人の名前が出てこなくなった・・・」と感じているあなた！楽しみながら脳トレはいかがですか。

◇計算をする ◇読み書きをする ◇パズル・麻雀・囲碁・将棋・オセロ等のゲームをする ◇他人とのコミュニケーションを図る ◇新しいことにチャレンジする

このほか、パソコンやスマートフォンを使う方は、「脳トレアプリ」でも楽しむことができます。（有料のものもありますからご注意ください）

○あなたもチャレンジ！ 曜日をさかのぼるのは、ちょっと頭を使います。

① 昨日は何曜日？ ② 8日後は何曜日？ ③ 11日前は何曜日

○次の漢字の読み方は？ 簡単でしたか？

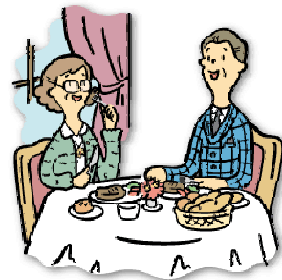
① 南瓜 ② 牛蒡 ③ 公魚

○運動しながら脳を使うこと。例えば散歩をしながら、「しりとり」をする、100から3ずつ引き算をする。

（考えながら歩いて、交通事故にあったり、つまずいたりしないようにご注意ください。）

家から出て人や自然と触れ合いましょう

体力の維持や脳の活性化、そして食事をおいしくいただくためにも、家に閉じこもらず外へ出かけることをお勧めします。



日常生活の中で買い物や散歩、たまには外食もどうでしょう。毎日のゴミ出しも運動になります。

人と積極的に関わることも大切です。サークル活動など趣味の会、地域で開催される『サロン』、自治会などの地域活動や老人会へ参加してはいかがでしょうか。鎌倉市には、鎌倉市老人クラブ連合会（愛称：みらいふる鎌倉）という組織があります。関心のある方は以下へお問合せ下さい。

※お問合せ先：0467(61)3930



3年目を
迎えました！

鎌倉市高齢者生活支援サポーターセンター 報 告

鎌倉市高齢者生活支援サポートセンターは、高齢者の皆さんが地域の中で安心して暮らしていけるよう、市民の中から養成講座を受け登録したサポーターが支えることを目的にして、平成25年7月1日に開設されました。以来2年が過ぎ、サポーター登録者数104名、利用者44名を数えています。当初は利用依頼が少ない時期もありましたが、この仕組みが地域包括支援センターやケアマネジャー、民生委員さんたちに周知されて、少しずつ依頼が増えてきました。

サポートセンターでは「利用者がどのように過ごしていきたいのか、何が困っているのか」、利用者の生き方考え方を尊重しながら、自立支援の視点、介護予防の視点をきちんと把握して、過不足のないように提供しなければならないと考えています。コーディネーターは、本人及び家族ともよく話し合い理解しやすいように説明して、より良い支援に努めています。常に初心を大切にすることを心がけ、心に寄り添い傾聴しています。また、利用者の思いをサポーターと一緒に考え、利用者の気持ちを大切にしながら支援するようにと、サポーターに伝えています。

多様化する利用者のニーズを把握するために、関係機関とともに支援することが大切です。コーディネーター、サポーターともどもスキルアップしながら、これからも多くの皆様に利用していただけるサポートセンターにしていきたいと考えています。

§ 高齢者生活支援サポーター養成講座 §

サポーターは、利用者の皆さんの依頼に基づき、実際に訪問して活動する重要な存在です。年に4回開催して、サポーターになっていただく機会としています。

2日間介護保険制度や対人援助技術、認知症や高齢者の食生活についてなどの講義を受けます。受講者は鎌倉市に在住、在勤する方で、修了後ほとんどの方がサポーターとして登録していただきます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

§ コーディネーター養成講座 §

サポートセンターの活動において、コーディネーターは大きな役割を果たしています。利用者の依頼をサポート活動につなげるために、利用者さんやそのご家族と面接してご希望を伺い、内容を調整して、サポーターに連絡します。サポーターが決定したら、活動開始に同行、その後もより良いサポートになるよう、連絡を取り合います。なかなか難しい役割ですが、コーディネーター役を担う人材を育てるために、年1回コーディネーター養成講座を開催しています。

§ 高齢者生活支援サポーターの スキルアップ講座 §

サポーターのスキルアップのための講座を年2回開催、毎回大勢のサポーターが研修を受けています。

これまでの研修

- *「生活の中での人との関わりを考えてみる」
- *「リスクマネジメントについて」
- *「認知症の“その人”の想い」
- *「サポーターの対人援助技術」

§ サポーター会議 § (センター登録者のみ)

毎月第1金曜の午後、サポーター会議を開催しておりますが、活動している方はもちろん、まだ活動に至らない方も集合して、それぞれの活動報告を発表し合います。その中から利用者の想いをくみ取り、自分の活動を振り返り、次への一歩につなげています。

