

矢切地区社協だより

～地域に根ざした思いやり～

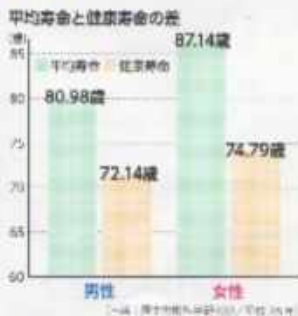
編集発行 矢切地区社会福祉協議会 広報部

〒271-0094 松戸市上矢切299-1 総合福祉会館内 TEL/FAX 047-368-0560

介護予防で健康寿命を延ばしましょう!

日本人の平均寿命は世界でトップレベルですが、「健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間」である「健康寿命」は、右の図のように平均寿命を約10年ほど下回っています。この10年の開きは、健康で自立して暮らせるかどうかの差です。

いつまでも元気に過ごせるように、中商で紹介している「フレイル」対策など、介護予防にとりくみましょう。



要介護状態を防ぐ「3つの柱」

要介護状態になるのを防ぐ大きな3つの柱は、「運動(体力)」「食生活(栄養)」「社会参加」です。とくに大切なのが、「社会参加」です。外に出て積極的に活動することで、心身の機能を高める機会が自然と増えます(要養紙参照)。口腔ケア、認知症予防、うつ予防などもあわせて実践し、いつまでも元気を毎日を送りましょう。



矢切地区の健康推進員による「ピンピンラジオ体操」の実演が講演後にありました(写真)。

ラジオ体操第一の動きに下半身の運動を強化した体操です。転倒防止、尿失禁予防の効果を高め、フレイル対策に役立ちます。

講演会「健康寿命を延ばすために」が松戸市総合福祉会館で2月8日に行われました。

主催は矢切地区社協企画部です。

社会参加で

健康寿命を延ばそう

講演会

認知症予防 認知症について理解しよう

認知症は発症を遅らせることができる病気

認知症とは、病気などの脳の異常によって日常生活に支障をきたす程度まで認知機能が低下した状態です。早期の段階(軽度認知障害:MCI)で生活習慣を改善したり、脳の働きを強めたりすることで、発症を遅らせることができます。

認知症予防のポイント

ウォーキングなどの有酸素運動 **緑黄色野菜や青背の魚を積極的にとる**
 ウォーキングなどの有酸素運動 **でからだを動かす**

朝起きたら朝日を浴び、**30分程度の昼寝**
 規則正しい1日を送る **も効果的**

読書、カラオケ、囲碁・将棋、ボランティアなどの趣味や社会活動で脳をきたえる



講師の松戸市中央保健福祉センターの大友ルリ保健師は、本人の平均寿命と健康寿命に10年ほど差があり、この間に介護状態と説明します(図表上)。高齢者が介護状態になる前に筋力や心身がおとろえる「フレイル(虚弱)」状態があります。

しかし「フレイル」になっても「運動(体力)」「食事(栄養)」「社会参加(外出や人付き合い)」に取り組めば、健康寿命を保つと紹介(図表中)。「大切にして欲しいのは社会参加。買い物や散歩でも外出を増やせば活動量が増え、心と体の働きが良くなります」と強調されました。

図表は「健康長寿のための健康づくりのポイント」(東京法規出版)から

松戸市福祉大会 矢切地区5名と3校が表彰



第37回松戸市福祉大会が1月12日に市民会館大ホールで開かれました。

文入加代子会長の主催者あいさつ、本郷谷健次市長の来賓あいさつに続き、市内で社会福祉に貢献している295人と12団体、30校が表彰されました。

記念イベントとして松戸市立第一中学校吹奏楽部の演奏がありました。(上写真)

矢切地区からは5名と3校が表彰されました。

特別功勞

(前回受賞後、引き続き10年以上活動し、功勞があった方)

竹内等様 (矢切地区社協会長)

高橋貴美子様 (子育て支援部)

深山有子様 (子育て支援部)

ボランティア活動功勞

(社協に登録ボランティアとして5年以上活動し、功勞があった学校)

市立第二中学校様

県立松戸向陽高等学校様

学校法人松山学園

松山福祉専門学校様

民生児童委員功勞

(民生委員児童委員として5年以上活動し、功勞があった方)

河原田みゆき様 (上矢切第三町会)

高橋三輪子様 (下矢切第三町会)



災害とボランティアの役割 講演会とゲームで研修会 地区社協防災部が主催



「現場は想定外の連続、判断に迷うことばかり」と体験を語る松戸市社協総務企画課の米持和幸課長(右写真)。

1月18日に松戸市総合福祉会館で行った「令和元年台風15号・19号 千葉県被災地を支援して」と題した講演です。

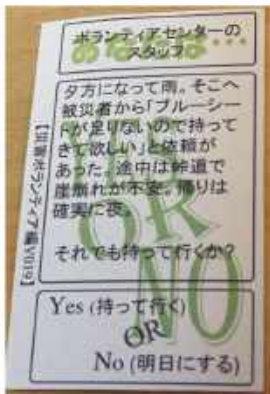
25年前の阪神淡路大震災以来、大規模な災害が起こると、多くのボランティアが様々な支援活動を行っています。東日本大震災では延べ約150万人以上のボランティアが活動していると言われています。

被災地の復旧・復興にボランティアの力は欠かせません。近年は、災害が起こると被災地の社協がボランティアの受け入れや配を担います。各地の社協は人や物資の応援をします。米持さんも台風被害があった昨年、千葉管内だけでなく、それ以前の広島県や福島県の被災

地でのボランティアセンターの活動をされてきました。「人材・物資・場所など、限られた資源と時間での対応が必要」

「コミュニケーションが重要」など、現場で感じたことを語り、日ごろの町内会や地区社協活動の大切さを強調されました。

講演後、参加者はグループに分かれ、防災ゲーム「クロスロード(分かれ道)」を行いました。(上写真)



「男と女で意見が違うのが面白かった」など、災害ボランティアの活動を楽しく模擬体験しました。

参加者は「意見を出し合い、話し合う事が楽しかった」「男と女で意見が違うのが面白かった」など、災害ボランティアの活動を楽しく模擬体験しました。

参加者は「意見を出し合い、話し合う事が楽しかった」「男と女で意見が違うのが面白かった」など、災害ボランティアの活動を楽しく模擬体験しました。

参加者は「意見を出し合い、話し合う事が楽しかった」「男と女で意見が違うのが面白かった」など、災害ボランティアの活動を楽しく模擬体験しました。

