



# 安心おとどけ隊ニュースレター

安心おとどけ隊

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

2012年11月号

特定非営利活動法人 志民アシストネットワーク 〒332-0021 川口市西川口5-2-1-106

url: <http://shimin.jp/anshin/> e-mail: [anshin@shimin.jp](mailto:anshin@shimin.jp) 電話:(048)250-5587 FAX:(048)250-5807

## 健康寿命を延ばす！

## 介護知らずの生活術

2012/10/26 に開催した「安心セミナー」での  
川口市役所の保健師:本望敦子さんからお話より...

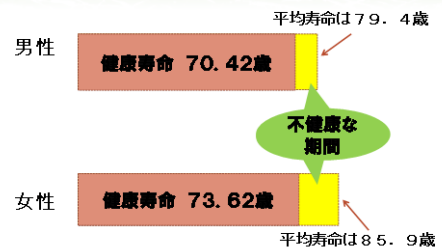
【健康寿命】ってなんでしょう？

それは…日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。

2010年に発表されたデータでは、**男性:70.42歳**  
**女性:73.62歳**でした。この平均的な健康寿命を超えて平均寿命(男79.4歳、女85.9歳)まで生きるとすると、9~12年間ぐらい介護される期間が発生します。

8/24の朝日新聞記事に認知症の罹患者数は305万人とありました。これを年代で区切ってみると85歳以上では⇒4人に1人。65歳以上で見ると⇒10人に1人が認知症を患い自立した生活が困難になってゆくということです。

### 平均寿命 と 健康寿命



### 歳を重ねてくると・・・



誰しも、「一生を介護知らずで生きたい」と願っていますが…『健康な脳、心、体』を営む秘訣は毎日の生活の中にあります。

まず健康な脳を保つための日常の工夫はこれ！

### 普段の脳のお手入れ ♪

- ✎ カレンダー、メモ帳は近くに常備。
- ♪ 新聞を口に出して読む。
- ✎ 食事を作る。
- ♪ 買い出しへでかける。
- ✎ 身だしなみを気にする (お化粧)
- ♪ どこか通う場所を作る。
- ✎ 新しい習慣を自分で作る。
- ♪ 日記をつける。(3日に1回でもOK)

### 生活不活発病にならないために

□ できれば人に会うのが一番です！

- ♪ 言葉を選ぶ
- ♪ 気をつかう
- ♪ 相手から反応をもらう

□ 新聞を読む

- ♪ 行間を読む

□ メモをする

- ♪ すぐに思い出せるのでストレスが減る。

家にいる時も、お出かけするときにも…

自分で出来る範囲で、無理なく、工夫することが肝心です。

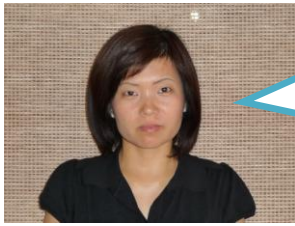
認知力は全ての人が多少なりとも穏やかなるもの。みんなが認めることが大切です。

※次号では「栄養と運動」の面からみてみます。

## サポーターの横顔

### 第3回 田辺淳子さん

#### 田辺淳子さん



戸田市喜沢在住。パソコンを始めました。難しいことにも挑戦して、世界が広がっていくのが楽しいです。私もおとどけ隊のサポーターさんから教わっています。

■サポーターになってどれくらいですか？

2年2カ月になります。

■サポートの中で1番大変だったことは？

登録して初めてのサポートがポータブルトイレの掃除だったのですが、やったことが一度もなかったもので、最初は戸惑いましたが、慣れてしまえば多少の臭いも苦にならなくなりました。今後の勉強になりました。

■反対によかったことは？

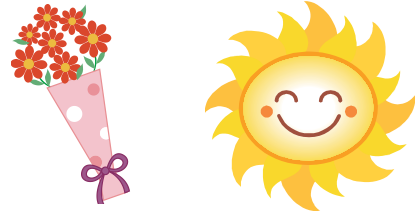
「旦那さんやお子さんが早くに亡くなり、その後苦労した」というお話を聞いて涙したり、私のことを聞いていただいたり、利用者のかたとじっくり心通わせお話しができた時などは、よかったなあと思います。

■サポートから見えてきたことは？

年をとってくると、私たちから見ると簡単にできること、普通にできていたことができなくなるのだなあと思えますね。  
買物で困っている人が多いというのも、サポートをしていて分かったことです。

■新米のサポーターへのアドバイスをお願いします

いつも笑顔で接し、聞き上手になってください。



## セイさんのちょっとECOな話！その3

### ★食器用液体洗剤はどのようにお使いですか？



一人暮らしの方にはあまり節約効果は期待うすですが、特に沢山の食器を洗う時は、中くらいのバットに洗剤を数滴垂らし、勢いよく水道水を1リットル位入れて泡立てて、その中にスポンジタワシを入れ、またよく「くちゅくちゅ揉んで」泡立てて使います。

数枚洗ってはバットの中でスポンジだけ洗うようにすると、お皿も何十枚も洗えちゃえますよ！

カレーや脂っぽいお皿は裏から先に水をかけると、汚れが落ちやすいですからお試しあれ。



## 健康教室

### シリーズ 腰痛・膝痛と上手につきあう・・・

#### 第3回：膝が痛い！

膝の痛みも辛いものです！ ちょっと歩くだけでも膝に違和感が出てきたり・・・悪化すると、きんと座れないこともありますね。

これまで膝痛は軟骨の摩耗や、半月板の損傷、靭帯の損傷などが原因と考えられていました。しかしよほどの場合でなければ手術を勧められることはなく、痛み止めや湿布の処方だけで終わる場合が多いようです。

#### 【膝そのものに原因が？】

膝の痛みにも実は筋肉の血流不足が原因で発生している場合が多くあります。

まず、膝の痛みを抱える人の多くは、太股の前の筋肉の柔軟性が低下していることがほとんどです。

膝が悪いから正座が出来ないのではなく、正座が出来ないほど筋肉の柔軟性が低下しているために痛みが発生しているのです。

もちろん変形が進んで、物理的に正座が出来ない方もいらっしゃいますが、変形が進む原因にも筋肉が関与しているのです。

体の使い方の癖から歪みが発生し、片側の負担が強くなることでそちら側の膝から痛みが発生することが多くあります。

#### 【腰からきてる？】

ひざがとても痛くて病院に行ったのに、診断の結果は特に異常が見当たらなかったという方いらっしゃいませんか？レントゲンを撮っても特にひざが悪いわけではない、でも痛みはひどい。

そんな方が疑わなくてはいけない場所は腰です。もしかしたら腰痛持ちではないでしょうか？

人間の体はつながっていて、一箇所悪くなると色々な場所にまで悪いのが広がっていきます。腰をかばおうと前かがみになったり、前かがみに出来なかったりと。こういう動きが膝を痛める原因にもなります。

腰と膝の関係ですが、右の腰が痛い場合、左の膝が痛みだします。右腰が痛いとき無意識の内に体重を左に寄せてしまうため、左ひざに余分な圧力が加わるためです。

膝だけでなく腰も痛い場合は、膝をどうこうする前に、腰の痛みを改善することが膝痛を抑える近道だとも言えます。

### 腰と膝の関係

腰・膝の痛みとは！



動きと血流の悪さである！





① 認知症サポーター養成講座 11月22日(木) 10:30~12:00 (於:ひだまり)

認知症サポーター養成講座は、認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指しています。認知症サポーター養成講座修了者には「認知症の人を支援します」という意思を示すプレスレット(オレンジリング)を配布いたします。

② サポーターの集い 12月13日(木) 14:00~ (於:西川口公民館)

安心おとどけ隊のサポーターを対象にした行事です。支え合いサービスの品質向上を図り、ご利用者さまに喜んでいただけるよう、サポーターのスキルとマインドの向上を図ります。第一部を研修とし、皆さんで事例をもとに意見交換をします。第二部は懇親会としてサポーター同士の情報交換と交流を図ります。(会費制 1,500円:17時から:会場はひだまり隣のキッチンオーリーブを予定)



参加希望の方は、電話かメールで事務局まで申し込みください!

☎ 250-5587 ✉ anshin@shimin.jp

11月5日(月)に「ご利用者さまお茶会」を開催しました

日頃外出の機会が少ないご利用者さまに、午後のひと時を楽しく過ごしていただきたいと「お茶会」を開催しました。当日は事務局スタッフでもある原田愛美先生の指導により「アロマハンドトリートメント」を体験していただきました。…気持ちよさに、参加者も『うっ~とり』…そして南米パラグアイのミニハープ「アルパ」の音色を、新進の音楽家・金子芽生さんの演奏で楽しんでいただきました。



安心おとどけ隊 事務局

〒332-0021  
埼玉県川口市西川口 5-2-1-106  
コミュニティサロン ひだまり 内



安心おとどけ隊

電話	048-250-5587
F a x	048-250-5807
e-mail	anshin@shimin.jp
U R L	http://www.shimin.jp/anshin/

受付時間 月曜日~金曜日の10時~17時  
(土曜・日曜・祝祭日と営業時間外は、☎080-8038-5689まで。)

