ニュース 298 号
令和 4 年 5 月号

＜ご家族の皆さんでお読み下さい＞

ねたきりゼロをめざすまちの会

編集：編集グループ　　配布：広報グループ　　令和 4 年 4 月 25 日発行

発行元：お問い合わせ先：　益城(5707-9436)　白石(3702-3928)
地井(3704-8152)　藤田(3702-8563)　若宮(3412-7022)
青柳(3704-1478)　成田(3424-8652)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや　＊
＊認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を＊
＊続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。　　＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ねたきりゼロの高齢者情報

食は元気の基本です！

これだけを食べれば健康になると言う食品はありません。元気と健康のため、バラエティ豊かな食生活を心掛けましょう。健康寿命を支える 3 つの柱は、「栄養状態が良い」「体力がある」「社会参加（仕事を含む）活動が活発」とされます。

まずは、自分の低栄養状態をチェックしてみましょう

□減量していないのに半年で体重が 5%以上減った。
□最近ずっと食欲がない。
□風邪などの感染症にかかりやすく治りにくい。
□肌ツヤが悪くなった。
□立ち眩みがする。
□痩せている。(BMI 21.5 未満)
□以前より疲れやすくなった。
□動くのが億劫になった。
□ふくらはぎが細くなった。



高齢になると、肉類の摂取が少なくなったり調理の簡単なめん類で済ますなど、食事量・タンパク質摂取量が減り、気付かないうちに低栄養になってしまうことがあります。近年、この傾向の高齢者が増えています。高齢者は、厳しい食事量の制限より、“しっかり食べてマメに動く”のが大事と言えます。

女子栄養大学 栄養生理学研究室　上西一弘教授レポートより



ひまわり

「コミュニティーケア（地域介護）」から

私たちが納めている介護保険料は、10年後には倍になると言われています。果たしてこの負担に耐えられる人は、その頃どれだけいるでしょうか。高齢独居者や後期高齢者が増加し、現在の保険制度を支えている在宅介護と施設介護のシステムでサービス提供が可能と考えることが出来る訳がありません。

私たちの周辺には、認知症と重度要介護者がコンスタントに増え、介護の受け皿は絶望的に少なくなっています。独居死（無縁死）は、どの地域でも珍しくはないのです。

介護保険サービスに地域密着型というサービスがあり、そのサービス形態でいくつかに分類されています。小規模多機能型というサービスは、デイサービスとショートステイが受けられる新しいサービス形態ですが、その事業者報酬とコストバランスが悪く都会では普及していません。

私が個人的に提唱しているのが、コミュニティーそのものがサービス基盤になるという考えです。言わば、昔の村で地域が助け合っていた頃の住民同士の助け合い精神を取り戻すことで、負担の増加を止めるということです。例えば、公民館を住民のデイサービスの場にし、住民が誰でも参加でき、宿泊もできる、入浴もできる、食事もできることにします。運営は、住民の常任スタッフとあとはボランティアの住民参加で行うのです。経費と報酬は、この型の活動に特化した公費負担（財源は保険でも良い）で賄います。不足は利用者から、低額の有償サービスの料金を受け取ります。

ガチガチの制度では、不必要な機能やスキルを無駄に抱えることになるのです。最高のQOLは最大のCOSTなのです。私の提唱する地域介護は、元気な要介護者も地域に貢献するお役目を持ち、廃用症候群、認知症予防につながるのです。楽な生活はあなたをダメにするのです。

※2010年7月に記述されたエッセイからです。現在では、改善や変更になったところもあると思います。参考に読んでください。

なお、記載スペースから削除、変更させていただいた文脈もあり、ご了承ください。

文責　青柳義博

ねたきりゼロの　**ひろば**　　募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させください

けやき会（体操会）の開催正常化のお知らせ

コロナ禍の中、長い間、休会や不規則な開催となっていましたけやき会（体操会）も、コロナ収束まではまだまだですが、何とか正常な状態での開催が可能となりました。
なお、今後も感染拡大などの状況変化により変更される場合もありますが、下記の通り開催の連絡をいたします。

開 催 日　5/17（火）　6/7（火）　6/21（火）　7/5（火）　7/19（火）　8/2（火）
8/16（火）　9/6（火）　9/20（火）　10 月以降は、後日の連絡となります。

開催時間　午後 1 時 45 分から 3 時 30 分頃まで
（1 時 30 分頃までにお集まり下さい。）

開催場所　深沢区民センター　ホール

男の初心者料理教室よりお知らせ

コロナ禍の中、休会が続いていましたが、深沢区民センターの利用状況が正規の状況になりました。つきましては、下記のように連絡いたしますのでよろしくお願いします。

開 催 日　5/12（木）　6/9（木）　7 月以降は、第 2 木曜日

開催時間　午前 9 時 30 分から 12 時まで

開催場所　深沢区民センター　料理講習室

編集後記　コロナ収束はまだまだですが、区民センターの利用制約が解除されました。感染拡大による制約の発令がないことを願っています。

配布参加者　益城　若宮　鈴木（光）　下妻　葛野　白石　成田　小又　藤田　有田　原田　青柳　新元　下地　山田（富）　鈴木（き）　小幡　野口　（順不同）

こどもの日

2022年（令和4年）5月カレンダー　ねたきりゼロをめざすまちの会

日（曜日）	時　間	場　所　　担当者	会　名・行事の内容
3日（火）	休　日	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　休日のため休みです。
9日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画会議**　5月の行事確認、6月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
10日（火）	10：00～ 14：30	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　まだまだ制約がありますが、楽しくおしゃべりしましょう。感染対策も忘れずに。
12日（木）	9：30～ 12：00	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 新元　℡080-5647-1079	**男の初心者料理教室**　（佐藤先生）当初予定の6月までの休会も早く開催できるようになりました。レシピは、当日お楽しみにして下さい。
13日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　どなたでも自由に参加して手作りのお菓子でティータイムが楽しみです。
17日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（岸田先生）今月から区の指示が出ない限り継続して開催できる予定です。**飲み物を忘れないよう願います。**
18日（水）	13：30～ 15：30	深沢区民ｾﾝﾀｰ　会議室 成田　℡090-4705-4409	**ひまわり川柳会**　今月は、「冗談」で吟じます。欠席の方は、課題吟3句（2句でも可）自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
23日（月）	10：00～ 12；00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集予備会議**　6月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。7月号の情報集めをいたします。各グループの情報お願いします。
24日（火）	10：00～ 14：30	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり**　おしゃべりに軽い体操など、一時の楽しい時間を過ごしましょう。
30日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　6月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしくお願いします。車には十分注意を。

グラウンドゴルフの会　　＊火曜日　木曜日　　駒沢ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ場　9：15～11：00

担当　下妻　℡3702-4627

麻の実会　例会：会場　　第1・2・3・4（木曜日）　深沢区民ｾﾝﾀｰ　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497