

情報伝言板



申込み・問い合わせは・・・
(045) 826-0925

※各事業は状況により内容変更や中止になる場合もありますのでご了承ください。マスク着用の上履きを持参ください。

募集

障がい児・者のための
外出付添 ボランティア 講座

障がいのある方の外出付添をする講座
障がいの知識やかかわり方を一緒に学び
ませんか？

日 時：3月29日（月）

10時～11時30分

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

参加費：無料

定 員：15名（先着順）

申込み：下記にメールまたは電話

主 催：認定NPO法人横浜移動サービス協議会

E-mail: guide@yokohama-ido.jp

TEL: 045-212-2863



募集

第37回東戸塚うたごえ喫茶
かがやき

懐かしのメロディーから童謡まで
マスク着用のまま、やさしい声で口ずさむ
音楽を楽しみましょう！

日 時：3月30日（火）

13時～14時

場 所：東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

参加費：300円

定 員：20名（先着順）

対 象：60歳以上の方

主 催：東戸塚うたごえ喫茶実行委員会

申込み：3月10日（水）10時電話受付

東戸塚地域ケアプラザ 045-826-0925



募集

おじさんボランティア
助っ人隊 隊員募集！

問い合わせ・申込
東戸塚地域ケアプラザ
045-826-0925

「できる時に」「できる人が」「できることを」やる
助っ人隊のモットーです。一緒に活動してみませんか
まずは定例会に参加してください

定例会 毎月第3土曜日 9時30分～11時30分
東戸塚地域ケアプラザ 多目的室

最近はこのご相談をいただき活動しています！

- 伸びすぎてしまった庭木の伐採、枝払い、草刈り
- 細かく裁断しないと捨てられない木の始末
- パソコンと購入したプリンタの接続
- 高いところにある天井の照明器具交換、天井灯カバー内部の掃除
- 重いものが置かれていて移動させないといけないベランダの掃除
- 手が届かないタンスの上、エアコンの上の掃除
- ちょっとした修繕、工作



お困りごと
のご相談も
受付中！



2021年 2・3月号

横浜市東戸塚地域ケアプラザ

はれやか通信さんぽみち

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市東戸塚地域ケアプラザ
住所：横浜市戸塚区川上町4-4
電話：826-0925（代表）
FAX：824-8615
発行日：令和3年2月20日
発行責任者：室井 慶之

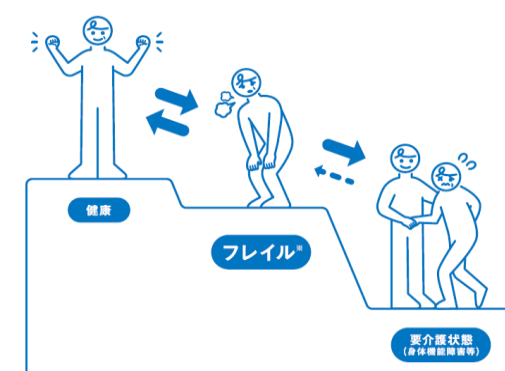


はれ
やか
通信
さん
ぽみ
ち

「介護予防」という言葉をご存じですか？

読んで字の如し、高齢者の方が介護を必要とする状態（要介護）にならないための対策や、すでに介護を必要としている方の状態が改善、または悪化することを防止するための取り組みのことです。ケアプラザでも毎年「からだメンテナンス講座」として介護予防のための講座を実施してきましたが、コロナ禍の状況で中止となってしまいました。しかし、東戸塚地域ケアプラザに寄せられる介護に関する相談件数は増加。前年度3月まで1746件だった相談件数に対し、今年度は1月の時点ですでに1708件に達しています。「いつも通っていたスポーツクラブや習事が中止になり、気落ちしてしまった。体力も低下してしまった」と要介護認定申請の相談等が多く寄せられています。全国的に見ても介護手前の要支援認定から要介護認定へ状態が変わる申請が増えたとする自治体の報告も多くあり、自粛生活に伴う介護状態の重度化が起きていることが懸念されています。

今回、皆さんに改めて「介護予防」の大切さを
知って、元気に過ごすポイントを中面に記載しま
した。健康寿命を長く保つには、要介護状態にな
る手前とされる「フレイル（虚弱）」状態にいち
早く気づき、対処することが大切とされています。
ご自身の不調を「年のせいかな？」とあきらめず、
元気を保つために“今できること”を一緒に見つ
けてみませんか？



⇒2, 3面に続く

※引用：厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」



宅野社会福祉士の後見申立日記 2020-④

後見人制度について否定的な意見がよく週刊誌の見出しに載ることがあります。例えば、「後見人に本人の財産を横領された」、「父親の財産管理が後見人に移ってしまって、後見人からは本人のことにしか使えないからとお金を出してもらえず、家族の生活費にも事欠く」などの訴えです。前者は明らかに不正行為で家庭裁判所への報告がおかしいことから判明し処罰されます。後者の場合は、今まで父親の収入が家族の生活（通常の生活費）を支えていたのなら、後見人との話し合いで出してもらえます。

一方、「孫が入学したので入学祝いを出して欲しい」とか、「結婚したので結婚祝いを本人ならきっと出してくれた」などの訴えは、本人との関係性を考慮し、今後の本人の生活費に影響しない範囲で決められます。それには、後見人が本人の生活歴や親族等との関係性等をよく知っていることが重要になりますね。



東戸塚地域ケアプラザ
マスコットキャラクター
はっぴーちゃん



五景会
『この一句』
散歩道
笑み浮かべ咲く
平林 福寿草
ヒサ子

特集！フレイルを予防しよう！

フレイルは要介護状態に至る前段階として位置づけられているが、身体的脆弱性のみならず精神心理的脆弱や社会的脆弱などの多面的な問題を抱えやすく、自立障害や死亡を含む健康障害を招きやすいハイリスク状態を意味する。

「フレイル診療ガイド 2018 年版（日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018）」

ホームページも
見てね



フレイル予防はなぜ大事？

「フレイル」という言葉はあまりなじみがない言葉かもしれませんが。この言葉は 2014 年に日本老年医学会が新たな病態として提唱されたものです。

「フレイル」は英語の“frailty（もろさ、よわさ）”が語源で加齢に伴い心身の機能が衰え、元気に回復しようとする力が低下してしまい、介護が必要になっていく可能性が高い状態を言います。フレイルには筋力低下などの「からだ」の要素、物忘れの始まりや老年期うつといった「こころ」の要素に加えて、孤立や経済的困難など社会的なつながりが弱くなった「社会的」要素も含まれます。一人暮らしの方でも友人とお食事を食べる機会が多い人と、家族と同居している方でも一人でお食事を食べる孤食の人では、「孤食」の人の方が、うつ傾向や低栄養が進んでいるとのデータもあります。運動も一人で行うよりも「お友達と歩いてお出かけする」など、誰かと一緒に行うことがフレイル予防には効果的といわれるくらい「社会的つながり」の要素は今、注目されています。

フレイルは加齢によってさまざまな要素がもろくなり、それぞれが影響しあって進行していきます。進行すると自立した生活ができなくなったり、死亡にいたる健康障害を招く危険が高いとされています。「最近疲れやすい、何をするのもおっくうだ」、「ご飯がおいしく食べられない」、「体重が減ってきた」、「ペットボトルの蓋があげられない」など「年のせいかな」とあきらめていたことは「フレイル」のはじまりかもしれません。

認知症や大病で突然介護が必要になる方もいらっしゃいますが、多くの方がフレイルを経て介護が必要な状態になると言われています。フレイルは早く見つけて、早く対処することで健康な状態に戻れるとされています。「あれ？おかしいな」と思うことがある人は、今日から一緒に「フレイル予防」に取り組んでみませんか？

栄養は「からだ」を作るうえで最も大切。高齢になると「メタボ予防」よりも「フレイル予防」と言われ、高齢期の「やせ」には注意が必要です。いろいろな食品を食べてバランスよく栄養素を取り入れましょう。特にたんぱく質は意外と摂れていないもの。お野菜をたくさん食べ、いろいろな食品を摂ったつもりでも、肉や魚が少なく、たんぱく質が足りていないことも・・・大豆食品（豆腐・納豆・豆乳など）や乳製品（ヨーグルト・チーズなど）をあと一品に付け加えてみてください。

栄養



フレイル予防 基本の3柱

ケアプラザには、フレイル予防含め介護予防に大切なポイントをまとめたリーフレットをご用意しています。運動と社会参加もかねていつでもお越しください！ご相談もお気軽に！

＊その際にはマスクと検温をお願いします

身体活動



身体を動かすことは、筋肉を増やすことだけでなく、こころの健康や食欲にも影響します。仲間と一緒に楽しく体を動かしたり、趣味の活動をしたりすることで、ちょっとふさぎこんでいた気持ちが元気になることも。おいしくご飯を食べるためにも適度な疲労は必要で、身体活動は大切です。また、からだを動かすためにも筋肉は大切。筋肉をつくる「たんぱく質」をしっかりとって、簡単な運動（ハマトレ等）を取り入れて筋肉量UPを！



※実は大切「口腔ケア」

「口」はただ食事をかみ砕くだけ（咀嚼）の器官ではありません。おしゃべりをしたり、食道に食べ物を運んだり（嚥下）、感情を表す表情を作ったり色々な機能があります。お口の機能が低下すると、活舌が悪くなり人とおしゃべるのが億劫になったり、飲み込みが悪くなって肺炎を起こしたり、食事が食べにくくなって、食欲低下を引き起こしたり・・・。歯磨きだけではなく、健口体操を取り入れていきいき「健口生活」始めましょう！

社会参加



フレイルの始まりは社会的なつながりが乏しくなるところからとも言われています。仲間との交流や趣味、ボランティア活動などの社会参加を通じて、社会とつながりを持つことは大切です。コロナ禍の今、このつながりを保つのがとても難しくなっています。しかし、感染対策をしながら活動を続けている団体もあります。また電話やスマホの動画通話などつながりの新たな方法として考えられてきています。ケアプラザではボランティア講座、スマホ講座等、様々な地域交流の場の開催を計画しています。



食事前の簡単体操！～誤えん予防ストレッチ～

腕を組み、頭を超えるくらいまで息を吸いながら 3 秒で持ち上げます。



胸を大きく開いたら息を吐きながら 3 秒で下ろします。

胸を開くことで大きく呼吸ができるようになり、肺の機能が高まる運動です。猫背の解消にも効果的です！

上級編

★ 腕を曲げて組むことにより、より効果があります。

①



②



③



3～5 回繰り返します

POINT!

★ ろっ骨の間にある“ろっ間筋”をストレッチで伸ばすことにより飲み込む力を改善します。

痛みを感じる場合は中止してください。