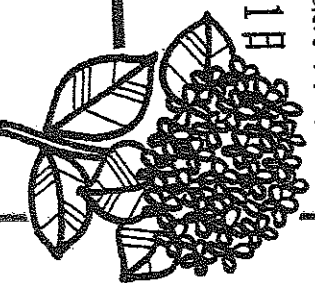




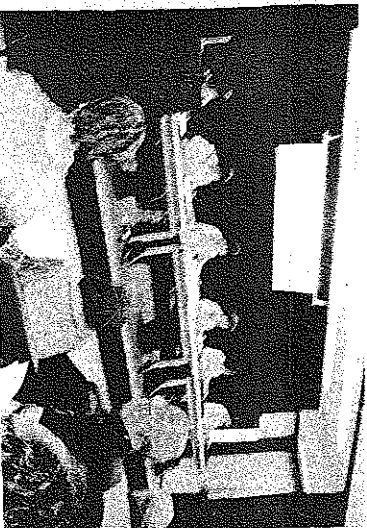
# こたまま



## 30周年のつどい

1月27日東林公民館ホールに、関係者及びひとり暮らしのお年寄りをお招きして東林地区ボランティアグループ結成30周年記念のつどいを行いました。

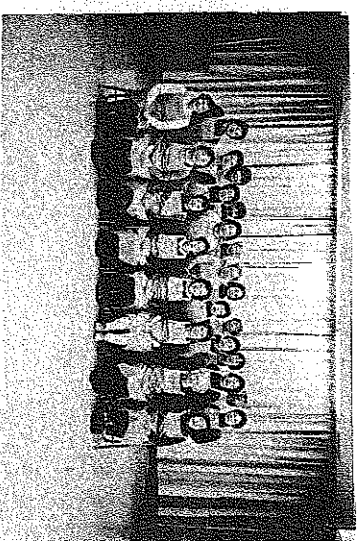
第1部、来賓のご挨拶の後、大正琴演奏で、家元の方々が集って海外やデイナーショーなどで、幅広く演奏活動をされているアンサンブルグループ「サザエさん」「高原列車は行く」「きよしのズンドコ節」「北国の春」「東京ズキウキ」「渚のジンドバット」「デイナーナス」「また逢う日まで」など、参加者もロズさみながら迫力ある演奏に聴き入りました。  
次は、菅原都々子さんの歌謡ショーで、懐かしの歌「憧れの馬車に乗って」「江ノ島エレジー」「北上夜曲」「星影のワルツ」「花のエレジー」「夜の波止場」「連絡船の歌」「月がとつても青いから」など、昭和を代表する歌手の名曲の数々に、当時を思い浮かべながら楽しい時間を過ごしました。



大正琴・琴心&デイナーの演奏



菅原都々子さんの歌謡ショー



ボランティア会員

三十周年を迎えて  
東林地区ボランティアグループ  
会長 桑野千佐子  
高齢者が、安心して暮らしているような住み良い地域づくりのために活動して参りましたが、三十年を迎えるまでになりました。  
これも、地域の関係諸団体や市民の皆様のおかげで、ボランティアグループの支えと、ボランティアグループの協力によってと感謝申し上げます。  
今後、私たちのグループ活動は、よりキメ細やかに、またふれ合いの輪を広げ、地域の皆様との関わりを一層深めていきたいと思えます。

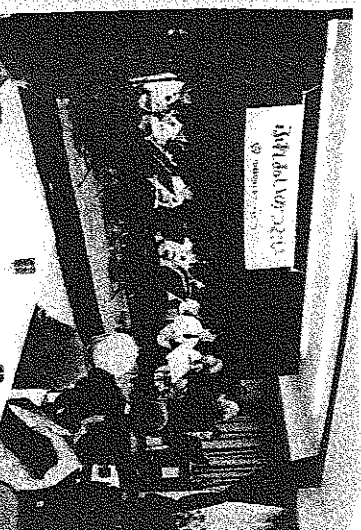
## お年寄りと楽しい親睦会 保育園児とも交流

五月十二日東林公民館に、地域のひとり暮らしのお年寄りや、施設の方々をお招きして「ふれあいのつどい」を行いました。  
来賓のご挨拶の後、松が枝保育園児二十六名に「幸せなら手をたたこう」「ふるさと」の歌による「遊戯に心を和ませたところ、園児達がお年寄りの傍らに来て、「いっぽんばし」「ちよこちよ」などの歌と一緒に歌いながら、くすぐったり、じゃんけんをしたりして、童心にかえて楽しんで過ごしました。

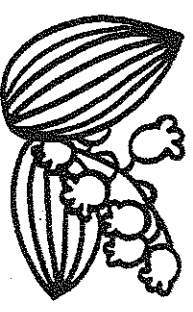
その後、東林公民館を中心に活動しているサクルの、東林ギターアンサンブル十二名による演奏で「日曜日駄目よ」「旅情のボレロ」「慕情」「恋は水色」「さくらさくら」「赤とんぼ」「荒城の月」「丘を越えて」などに耳をかたむけ、「月の沙漠」「北国の春」「水戸黄門」など全員で歌詞を見ながら歌い、幅広いジャンルの演奏を堪能しました。  
その後、ご来場の松尾ヒロさん（九十七歳）のお話で、先日朝起きた時に、足が痛くて歩くことが出来なくなっていたので、どうしたんだらうと思っっていたが、足の爪を切ってみたら痛みがとれ歩けるようになった。年を重ねると何でもないことが身体に影響するので気を付けましょうとの話を最後に、お星のお弁当を食べながら周囲の人達と楽しく歓談し楽しい時間を過ごしました。



保育園児と童心にかえて



東林ギターアンサンブルの演奏



# ご存じですか 健康寿命を延ばそう

平均寿命から、要介護状態などの期間を差し引いた寿命が健康寿命になります。

総務省が発表した平成22年9月の推計人口によると総人口1億2千7百万人に対して、65歳以上は2944万人で、80歳以上は827万人となっています。

世界保健機構 (WHO) によると、平成20年の日本人の平均寿命は83歳で、健康寿命は76歳でした。その差の7年間は自立して生活が出来ない状態で、介護を受けながら最後を迎えられた計算になります。

厚生労働省が平成19年に要介護・要支援になる原因についての調査では、1位は脳血管疾患23・3%で、認知症は14%となっています。(下記グラフ左参照)  
4位が関節疾患12・2%、5位に転倒・骨折9%となっているので、この2つを関節・筋肉関連としてまとめて「運動器」とすれば21・5%となり1位の脳血管疾患に匹敵します。

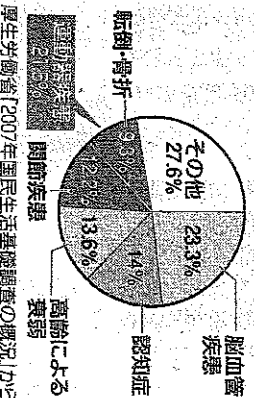
高齢者社会では介護なしで暮らすには、この運動器を衰えさせないことが大切なのです。循環器や呼吸器と同じことなのです。

従って、健康寿命を平均寿命と同じか、それに近づぐように普段から留意し努力しなくてはなりません。

## 同居家族の誰が介護？

- ① 配偶者 25%
- ② 子ども 18%
- ③ 子どもの配偶者 14%

### 要介護・要支援となった主な原因



厚生労働省「2007年国民生活基礎調査の状況」から

## ロコモの三大要因は？

- ① 骨粗鬆症・骨折
- ② 変形性関節症 関節炎
- ③ 脊柱管狭窄症

### 7つのロコチェック

- 家のなかでつまずいたり滑ったりする
  - 階段を上するのにすわりの必要である
  - 15分くらい歩いて歩けない
  - 横断歩道を青信号で渡りきれない
  - 片足立ちで靴下がはけない
  - 2kg程度の買い物を持って帰るのが困難である
  - 家のやや重い仕事が困難である
- 日本整形外科学会「ロコモティブシンドローム」年度版から

## 運動器障害について

骨や関節、筋肉などを支えたり動かしたりする「運動器」の障害によって、要介護状態や介護が必要になるリスクが高い状態になっていることを「運動器症候群」(ロコモティブシンドローム)と言います。(上記表右参照)

この運動器症候群は、①骨粗鬆症・骨折。②変形性骨折症・関節炎。③脊柱管狭窄症などが、主な要因になっています。

この症状に早く気づいて対応出来れば、健康寿命を延ばすことにも繋がります。年々平均寿命が伸びるにともない、それだけ健康を保つことが求められ、脳卒中や認知症と同じく関心を持つことが必要で、運動器が健康でなければその先には要介護状態が待っています。

先の表の、7つのロコチェックで1つでも当てはまれば運動器症候群の心配があります。

これに当てはまる人は、医師に相談することが大切ですが、普段から「ロコモ」をしてみましよう。

- 1、開眼片足立ち 目をあけたまま左右1分ずつ1日3回、床に着かない程度に片足を上げるだけで良い。転倒しないように必ずつかまるものがある場所です。
- 2、スクワット 椅子に腰掛けるような感じで、お尻をゆっくりと下ろし、また上げることを5〜6回、これを1日3回以上行います。無理なときは椅子に腰掛けたり机に手をつけて腰を浮かせる動作だけでもよく、痛みがある場合は中断してください。

### 骨粗鬆症

年をとると骨折をきっかけに寝たきりになる危険性が高くなります。骨粗鬆症になるのは圧倒的に女性が多く、閉経を迎える50歳前後から骨量が急激に減っていくので、それ以前に最大骨量を高くしておくことです。然し、骨量そのものを増やすことは難しいですが、減少を食い止めることはできます。

最大骨量に達した成人も、喫煙や過度の飲酒、極端なダイエットを繰り返すと骨折の確率が高くなります。

- 1、身長が縮んだ。
  - 2、背中がまるくなってきた。
  - 3、背中や腰が痛くなってきた。
- その時には、早めに医師に相談して骨折防止の対策を計りましょう。

### 変形性膝関節症

関節をスムーズに動かすための軟骨がすり減って、膝の痛みで歩くことが困難になる疾患で、杖や装具が必要になり悪化すれば車椅子や寝たきりを余儀なくされます。

- 従って、1、太りすぎを解消する。
- 2、慢性的な痛みは温める。
- 3、太ももを鍛えてストレッツ。など膝の負担を軽くすることが必要で、膝の軟骨は一度すり減ると元に戻すことは難しいので、異常に気がついたら早く受診することです。

(参考資料：朝日新聞)

## こんな活動もしています

- 高齢者Aさんの話相手、車いすでの散歩介助。
  - お身体の不自由なBさん家のゴミ出し。
  - 高齢者Cさんのリハビリの為の話相手。
  - デイサービスへの協力。
  - 地域作業所「レモンタイム」の手伝い。「来夢」での散歩と見守り。
  - 特養施設「シニアクララジ」への協力。
  - 東林いこいの広場でのカレーライス・うどん、などの食事づくり。
- 何かお困りのときは、下記にご連絡下さい。  
東林まちづくりセンター

TEL 744-5161  
9時〜16時  
地域福祉推進員 寺門  
地域活動推進員 花島まで

## 平成23年度行事予定

東林地区ボランティアグループでは、ひとり暮らしのお年寄りや施設の方達を東林公民館にお招きして親睦会を行っています。

年月日	行事	対象地域
5・12	ふれあいのつどい	全地域
6・9	お楽しみ会	上鶴間・東林間
7・14	お楽しみ会	相南・松が枝
9・8	お楽しみ会	上鶴間・東林間
10・27	ふれあいのつどい	全地域
11・10	お楽しみ会	相南・松が枝

発症して3週間以上おこなう「認知症」は、高齢者の生活に支障をきたす原因の一つです。また、認知症は、脳の神経細胞が死んでいくことで起こります。脳の神経細胞は、一度死んでしまうと元に戻りません。そのため、認知症の予防が非常に重要です。

認知症の予防には、定期的な運動や、脳を活性化させるような活動が効果的です。また、社会的な交流も認知症の予防に効果的です。