

毎日に元気と楽しさを

# ジヨイ

～生活支援コーディネーターだより～  
新年あけましておめでとうございます

2号



上中元寺長生会のみなさん



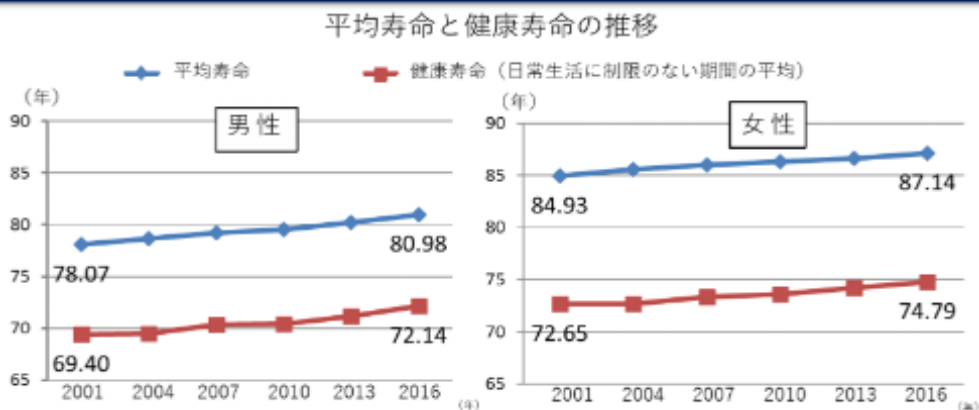
# 健康寿命について

皆さん、平均寿命はなじみ深い言葉だと思いますが「健康寿命」という言葉はご存知でしょうか？

健康寿命とは、日常生活に制限のない期間つまり、人の支援を必要としない期間のことを言います。

詳しくは、健康運動指導士の大塚が5、6ページで解説しておりますので、ご覧ください。健康寿命を延ばすことは「いつまでも元気ですごす」ことにつながります。

健康寿命が延伸してきており、男女ともに2040年までにさらに3年延伸が目標。



出典：令和2年度 厚生労働白書（平成30年度・令和元年度厚生労働行政年次報告）より

健康寿命を伸ばすためには、運動・栄養・社会参加の3つが大事だと言われています。

次のページに社会参加の重要性について記載しております。

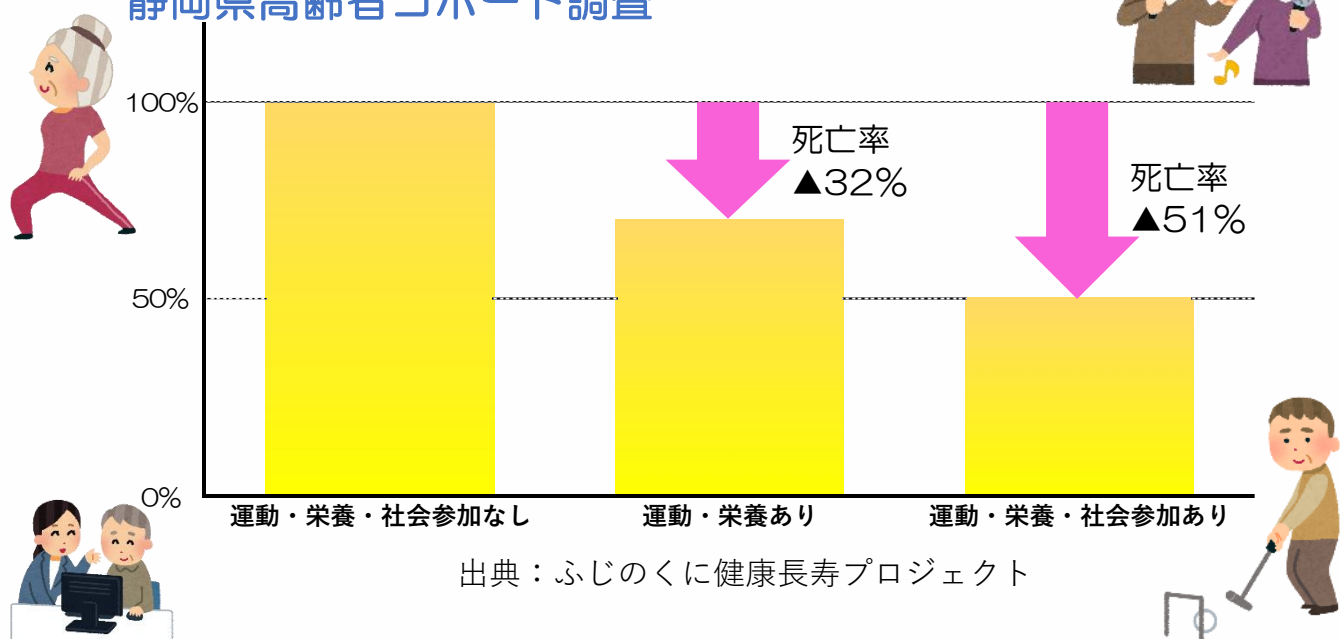
## 社会参加とは…

就労・ボランティア・習い事・趣味・地域の行事への参加など人とつながることを言います。

健康寿命をのばすには、社会参加が効果的だと言われています。

静岡県が行った調査では、運動・栄養・社会参加など習慣がある方とない方を比べると死亡率が51%も低下するという結果があります。

静岡県高齢者コホート調査



皆さんが、何気なく参加している活動でも、健康寿命をのばすことにつながっているのです。今後も、楽しみながら色々なことに挑戦してみてください。

# 運動で健康寿命をのばしましょう

前のページにも説明がありました健康寿命とは、心身ともに健康で介護等を必要とせず、日常生活に制限なく自立して生活できる期間の事です。

《健康寿命を縮める三大要因として》

- 1位 認知症
- 2位 脳卒中などの脳血管疾患
- 3位 骨折・転倒・関節疾患



これは加齢だけではなく、毎日の生活習慣の積み重ねがおおきく影響してきます。

それでは健康寿命をのばすためには何をしたらいいのでしょうか？それは… **「運動」** です！！！！

体を動かす事は、「血圧・血糖値の改善」「筋肉の機能改善」「脳の活性化」など、一例を挙げただけでもこんなにも良い効果があります♪



でも運動ってきついし難しいし、何をしたらいいのかわからない。。。 そんな方が大多数だと思います。

そこで、お家で簡単にできる運動を紹介いたします  
☆これであなたの健康寿命が数年延びるかも！？1人で続ける自信がない方は、お友達と一緒にやってみてください♪



## 認知症・脳血管疾患予防の運動

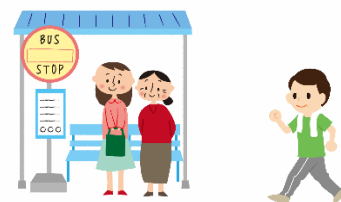
認知症・脳血管疾患を予防するためには、【歩く】【走る】【泳ぐ】などの「有酸素運動」が効果的です。

新たに運動をはじめる時に「明日から毎日20分ウォーキングをしよう!」と、高すぎる目標をたてるとなかなか続きません。。。

そこで、日常生活に**プラスワン!!** たとえば…

- ①テレビをみながらその場足踏みを10分行いましょう♪
- ②散歩の習慣がある方は+10分長く歩きましょう♪
- ③エレベーターを使わずに階段を上りましょう♪
- ④一つ先のバス停からバスにのりましょう♪

そして、水分をとりましょう!



水分をとらずに運動をすると、血液中の水分が汗となって体の外へ出ていき、血液がドロドロになってしまいます、、、

そうすると、血管がつまって梗塞をおこしたり、脳血管疾患へとつながってしまいます。また、運動中に脱水等で意識障害がおこると、転倒からの骨折なども引き起こりますので、運動前・中・後の水分補給はしっかりと行いましょう!

**【継続は力なり】**です! 毎日じゃなくてもいい、長い時間じゃなくてもいい、1日5分10分、1日おきや3日に1回からはじめてみませんか?



# 骨折・転倒・関節疾患予防の運動

骨や関節を守るためには、**筋力を強化**しましょう！！  
まずは、転倒しないためにも、脚やお尻の筋肉を鍛えましょう♪

太ももの筋肉は、普通に生活をしているだけでも日々筋力低下が進んでいます。それは加齢とともに低下のスピードがアップ！！

そして、転倒しない為には必要不可欠な筋肉です！転倒から寝たきりにならないよう、まずは転倒しない体作りを始めましょう♪

## 【太ももの前の筋力トレーニング】



背もたれにもたれ背す  
じを伸ばして座る



膝がピンと伸びるまで  
膝を伸ばし、元の状態  
に戻す

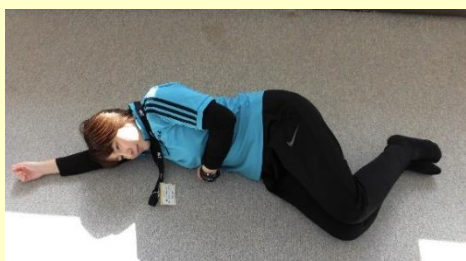
左右15回ずつ行いましょう♪ →

なれたら15回×2セットに増やしてみましょう♪



おしりの筋肉は、骨盤の安定に大きく関係しています。つまり、おしりの筋肉が弱くなると、歩く時に骨盤が不安定になり、腰への負担が大きくなります。また、歩く時に重心が外側にかからないようにするための大事な筋肉です。おしりの筋肉が弱くなると、重心が外側にかかり、O脚が進みます。O脚が進み、太ももの筋力が低下すると、変形性膝関節症になる可能性が高くなります。太ももの筋肉とあわせて、おしりの筋肉を鍛えましょう♪

### 【お尻のトレーニング】



①膝を曲げて横向きに寝ます



②上の脚を体が一直線になるように伸ばします※



③伸ばした脚を矢印の方向にあげて元の位置に戻しましょう



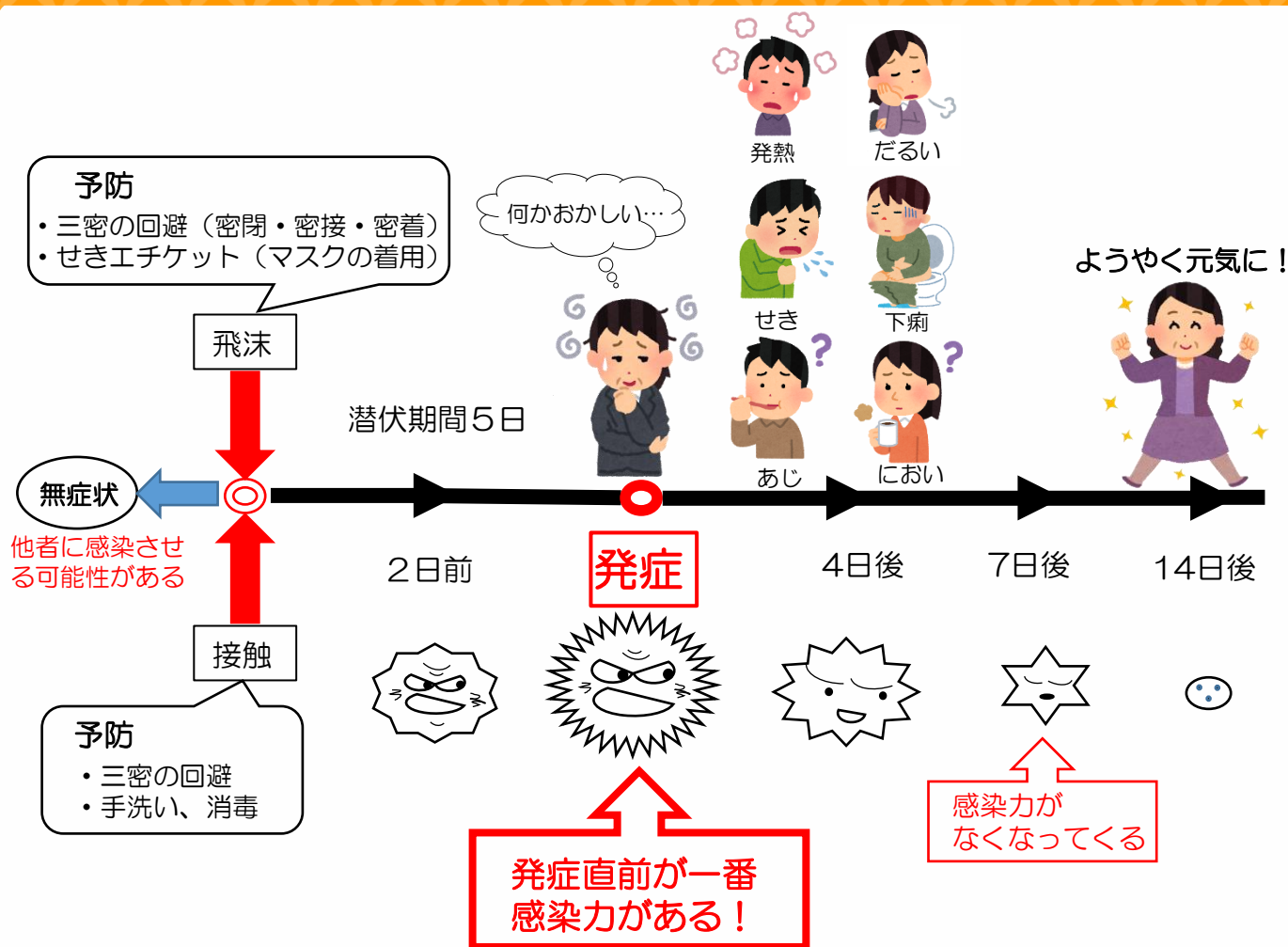
※脚を伸ばす方向は、体が「く」の字にならないように一直線上に伸ばしましょう

運動教室のプログラムや立ち上げを支援します。  
運動や介護予防に関する問い合わせは

**添田町社会福祉協議会**

健康運動指導士 おおつか 大塚まで (0947-82-2600)

# 新型コロナウイルスについて



## ○コロナとは…

- ・感染ルートは接触感染（物に触れる・顔を触るなど） 飛沫感染（せきや大声の会話など）
- ・症状は風邪とよく似ている（発熱、せき、倦怠感、下痢、におい、味が分からないなど）
- ・無症状になっても他者に感染する可能性がある
- ・潜伏期間は約5日（自覚症状の出る2日前から発生し、発症直前が最も強い）
- ・感染から7日目頃から弱まっていき、14日以降に症状が改善される
- ・高齢者は特に重症化のリスクが高く死に至ることもある

## ○予防するには（個人での予防）

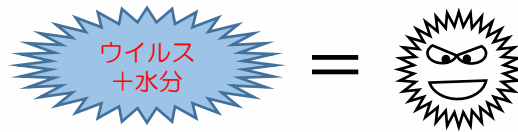
- ・マスクの着用
- ・三密の回避（密閉空間、密集場所、密接場面）
- ・咳エチケットの徹底（せきをした手やハンカチで顔など触れないように）
- ・手洗い、手指消毒の徹底

## ○予防するには（団体や集まりでの予防）

- ・参加者名簿の作成
- ・参加者を限定する（町内、地区内など）
- ・担当者は役割を掛け持ちせず役に徹する（多人数への接触を避ける）
- ・随時適切な距離が保たれているか確認する



## 飛沫感染



感染の可能性あり

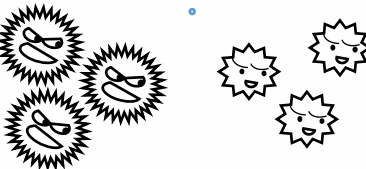


予防するには

- マスクの着用
- 換気が大切
- 2m以上離れる



水分



落ちてしまう

空気中を漂う

2m以上の間隔を

### ○飛沫感染

- ウイルス本体と水分が引っ付くことで飛沫となり感染する
- ウイルス本体だけでは感染しない（空気感染は結核、はしか、みずぼうそうのみ）
- 飛沫は水分と付着し重くなっているため2m以上距離を取ることで感染を予防することができる
- 水分が蒸発し本体だけになる→空気中を漂う→換気することで予防できる

## 接触感染

感染の可能性あり



感染者



ウイルスが残る



接触



感染

### ○接触感染

- ウイルスが食を通じて体内に取り込まれることで感染
- 触れた手などで顔を触ると感染のリスクが高まる

### • ウイルスの生存期間

厚紙（本、段ボール箱など）	24時間
ステンレス、スチール（パイプ椅子、机など）	48時間
プラスチック（杖、買い物かごなど）	72時間

予防するには

- 手指の消毒



お店を出るときも  
消毒しましょう!!

- コロナに関する情報を公民館や地域の集いの際に、コーディネーターが出張してお伝えしています。ぜひ、ご用命ください。

添田町社会福祉協議会 ☎82-2600



# みんなの元気を紹介!!

コロナ禍であっても元気に活動されている地域や方々が居られます。今回、紹介させて頂くのは、当初認知症カフェの代わりとして農園を始め、そこから地域の方々の集まる場所へ変わっていった京都府京都市岩倉地区の取り組みです。岩倉地域包括支援センター長 松本恵生氏にお話を伺いました。



## いわくら 農園 プロジェクト



**いわくら農園倶楽部の取り組みについて**

京都府京都市岩倉地区の「いわくら農園」は、認知症カフェの代わりとして始まり、地域の方々の集まる場所へと変わっていった。この取り組みについて、岩倉地域包括支援センター長 松本恵生氏にお話を伺った。

「認知症カフェ」は、認知症の方やそのご家族、地域の方々が集まり、交流を深め、生活の質を向上させるための取り組みです。当初は、認知症の方の集まる場所として始まり、その後、地域の方々の集まる場所へと変わっていった。この取り組みは、認知症の方だけでなく、地域の方々の交流の場としても機能しています。

「いわくら農園」は、認知症の方やそのご家族、地域の方々が集まり、交流を深め、生活の質を向上させるための取り組みです。当初は、認知症の方の集まる場所として始まり、その後、地域の方々の集まる場所へと変わっていった。この取り組みは、認知症の方だけでなく、地域の方々の交流の場としても機能しています。

### Q1 始まったきっかけは？

認知症カフェでの活動がコロナの影響で休止となり、予防しながらできる活動を考えていたところ、屋外で密を避けられ、換気も気にせずできる農園を始めることになりました。当初農業のノウハウは一切なし。スタートはクワを持ちほぼ開拓状態でした。



### Q2 活動の中心となっている方は？

畑を貸して頂いている方や地域、カフェの利用者さんから農業に詳しいボランティアの方、また高齢者の健康増進の観点からリハビリの先生など多様な方々が参加されています。20人ぐらいから始め現在は50名程にまで関わっていただいています。



### Q3 良かったことは？

野菜作りだけでなく今まで全く接点のなかった方と知り合えたこと。仲間がたくさん増えたこと。楽しかった!!参加者の笑顔をたくさん見る事ができました。



今回お話を伺わせて頂き感じたのは、活動を通じて様々な人との出会い、協力しながら活動の幅を広げ、社会貢献を行っていること。そして自分のできる範囲で無理なく続け、日々を生き生きと楽しんでいる姿でした。まずは自分たちが「一番楽しむ」ことを感じさせて頂くお話でした。



### Q4 これからについて

自分たちが育てた野菜を分けるだけでなく何かできないだろうかと考え、収穫後販売や子ども食堂で利用してもらったり、子供たちを交えて芋ほりを行い焼き芋をしたり、地元の方たちの居場所の一つとして継続したいと考えています。

来年には「イチゴが私たちに逢いに来る」と銘打って福祉施設や児童館に出張いちご狩り体験を計画しています。

収穫 → 食堂 → 販売 → 未来に向かって



#### 京都府京都市岩倉地区

人口:28,795人 高齢者人口:6813人 高齢化率:23.6%

岩倉地域には、後三条天皇(位1068~1072年:第71代天皇)の第三皇女がこころの病に陥った時、岩倉の大雲寺境内にある不増不減の霊泉を毎日飲ませたところ、病気が治ったという伝説があります。日本の精神科医療発祥の地と言われています。





# サークル紹介

地域における生活上の困りごとや、活動の場・社会資源について調査を行っております。今回は「上中元寺長生会」に伺いました。

10/12に上中公民館で実施された「お供え物らくがんワークショップ（手作り体験教室）」に伺わせていただきました！

## 上中元寺 長生会

上中元寺長生会ではこんな時だからこそ「地域のつながりや親睦を大切にしたい」との思いから、誰でも気軽にできる手作りのお供え物を製作しました。

この日、講師を務められたのは、楽心堂の大井さんです。今までに主にお寺の関係者の方を対象にされていましたが今回公民館にてワークショップを開いて頂きました。



参加者の方はお互いに協力し、教え合い和気あいあいと楽しみながら時には集中し熱心に取り組まれました。

コロナ禍であっても、対策や予防等を行うことで、安全に開催する事ができます。

長生会の皆様ありがとうございます。

### お問い合わせ先

#### 上中元寺長生会

世話人：白石君子

82-1621

講師：大井知子（楽心堂本舗）

0947-22-7288

- ・対象：年齢不問（お子様から参加できます）
- ・人数：10名以上
- ・場所：公民館や集会所など
- ・参加費：1名/3,000円（税別）商品代のみ
- ・所要時間：2時間程度



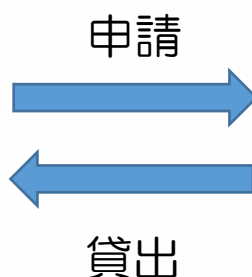
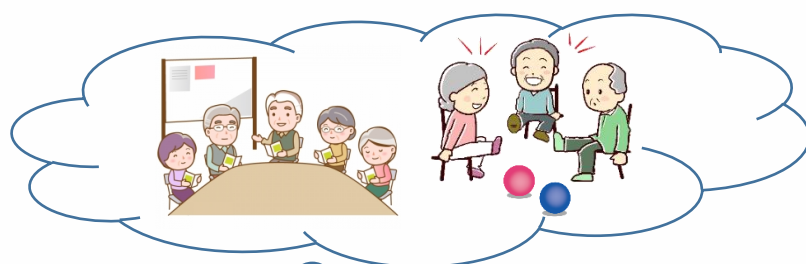
# ● 備品貸出します！

オークホールでは体を動かす活動やレクリエーションの際に活用して頂けるようなスポーツ関連の用具（約30種類）の無料貸出しを行っております。

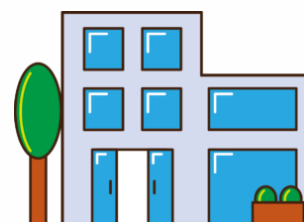
地域の方同士の交流・親睦等に活用して頂けたらと思っています。ぜひご活用ください。

例えば

- バッコー
  - マウンテンボール
  - ディスゲッター
  - ペタング
  - ミニボーリング
  - カラーリング
  - カラー大玉
  - ガラッキー
  - ミニボーリング
- など



オークホール



- 貸出し状況等により利用できないこともあります。
- 営利を目的とした事業や個人でのご利用には貸出できません。
- 貸出期間は原則一週間までとなります。
- 貸出しには申請が必要です。オークホール（82-2559）



# ボランティア団体助成金について

令和3年度 助成事業のご案内です。

## 令和3年度

### 添田町社会福祉協議会ボランティア団体助成事業実施要綱

#### 1) 目的

地域で活動するボランティア団体やグループが行う福祉活動に助成し、ボランティア団体等の育成及び組織強化を図ることを目的とする。

#### 2) 対象団体及び助成事業内容

以下の(1)及び(2)双方を満たす団体

(1) 添田町内で福祉活動をしている団体

(2) 会員が5人以上のボランティア団体、非営利活動のグループ等

ただし、以下に該当する団体及び経費は対象外とする。

① 国や地方公共団体の補助金・助成金等を受けている団体

② 他の民間機関(財団)等から助成を受けた団体

③ 収益・営利・宗教目的の団体

④ 自助活動を主たる目的とする団体

⑤ 団体等の人件費

⑥ 飲食費

⑦ その他、社会福祉協議会が適切でないと求めた経費

#### 3) 助成額

1団体50,000円以内

#### 4) 助成事業実施機関

令和3年4月1日～令和4年3月31日に実施する事業

※申請時点で事業が完了していた場合、申請することはできません。

#### 5) 募集・申請方法

(1) 社協ホームページ、社会福祉協議会事務局にて申請書の配布

※ホームページにてダウンロード可能

(2) 申込受付は社会福祉協議会へ、令和3年6月1日～令和3年11月30日必着提出とします。

※1団体、年間1回の申請となります。

#### 6) 提出書類

(1) 申請書

(2) 会則、規約、団体のパンフレット等の団体の内容が分かるもの

(3) 団体会員名簿

#### 7) 審査方法

予算の範囲内で助成を行います。なお、予算の範囲を超えた場合は、申請内容に基づき、助成の必要性が高い物から選考し決定します。

※必要に応じて、聞き取り調査を行う場合があります。

#### 8) 報告

助成事業終了後、30日以内に所定の報告書、助成事業にかかった領収書の写し、写真、印刷物を提出してください。



# あしがき

紙面を担当したのは、私たち  
「生活支援コーディネーター」  
です。



さかもと まさひこ

**坂本 勝彦**

今回7～8ページにコロナウイルスに関する情報を掲載しています。正しく理解して「うつらないうつさない」を目指していきましょう。出張での説明も可能ですのでご依頼お待ちしております。



しばた かずひろ

**柴田 一博**

地域活動を訪問する中で「こんな時だからこそ自分たちが楽しまないと」という言葉が印象的でした。これからも一緒に頑張らせて頂きたいと思っています。

新年あけましておめでとうございます。去年は新型コロナ一色の一年ではありましたが、新たな年を迎え「コロナに負けない」ではなく「上手に付き合っていく」という思いで考えていければと思います。

当分この状況が劇的に改善されるような状況ではないので、これを機会に新たなつながりなど考える良い機会になればと思います。たとえどんな時であっても地域の皆様と一緒に考え進んでいくことができればと思っています。本年もよろしく願いいたします。↓相談・お問い合わせ先はコチラ↓

## 添田町社会福祉協議会

【HP】 <https://soeda-shakyo.jimdo.free.com>

〒824-0602 福岡県田川郡添田町大字添田1573番地  
ふれあいの館そえだジョイ

☎0947-82-2600





添田町社会福祉協議会

