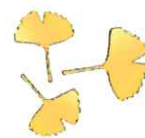


金山ふくしだより 第30号



平成30年11月 金山地区福祉推進協議会

金山公民館敬老祝賀会

7月の豪雨により北陵総合センターが被災し、敬老祝賀会の開催が心配されましたが、弁当を外部に依頼することにより、9月23日、無事開催することができました。長寿のお祝いの記念品贈呈の後、小中学生代表のみなさんから温かいお祝いの言葉が贈られました。



余興では、「ユニットひとつ」の霜澤眞さんと夜久小百合さん、そして子供太鼓「疾風（はやて）」のみなさんの迫力ある太鼓の演奏、また夜久正子さんの美しい歌声に聞き入りました。地元からはすっかりおなじみになったテコンドーやヒップホップダンス、剣舞、コーラス、スコップ三味線などが披露され、ツイنزという新顔も登場しました。それにしても子供さんたちの演技は微笑ましく未来に向かう希望を感じさせてくれます。観客席からも同じような感想が聞かれ、また地元の出演者に対する声援も大きいものがありました。



平成30年度第1回 高齢者教室「笑ってくらそう会」

10月9日「きらら」にて京都私立病院協会のスタッフによる府民リハビリテーション啓発支援事業に参加しました。41名の方が参加してくださり楽しく充実した2時間を過ごしました。その時いただいた資料からいくつか紹介します。

認知症予防 10か条

- ・塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- ・適度に運動を行い足腰を丈夫に
- ・深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- ・生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・早期治療を
- ・転倒に気をつけよう、頭の打撲はぼけを招く
- ・興味と好奇心をもつように
- ・考えをまとめて表現する習慣を
- ・こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- ・いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- ・くよくよしないで明るい気分で生活を



ロコモティブシンドローム(ロコモ)

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になっていたたり、要介護になる危険の高い状態がロコモティブシンドロームです。予防・回復のためにラジオ体操やウォーキング、貯筋体操、ふくちライフ体操など自分に合った方法でトレーニングを始めてみませんか。参加された方はサロンなどで是非教えてあげてください。次の項目の一つでも当てはまればロコモの心配があります。

- ・家の中でつまずいたり滑ったりする
- ・階段を上がるのに手すりが必要である
- ・15分くらい続けて歩くことができない
- ・横断歩道を青信号で渡り切れない
- ・片脚立ちで靴下がはけなくなった
- ・2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である（10の牛乳パック2個程度）
- ・家のやや重い仕事が困難である（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）

食べる機能

以前に比べて口からの食べこぼしが多くなった、やわらかいものばかりの好むようになった、食品を飲み込むのに苦労するようになったなどと感じる場合は「食べる機能」が落ちているサインです。食事の前に嚥下（えんげ）体操をすると唾液の出がよくなり、飲み込みやすく食べやすくなります。いくつか紹介します。

- ・口を大きく開けたり閉じたりして歯をしっかりと噛み合わせ、繰り返す
- ・口をすぼめたり横にひく（「う」「い」の発声のかたち）
- ・頬をふくらませたりすぼめたりする
 - ・舌を出して、舌尖を上下左右に動かす
- ・「パ・ピ・プ・ペ・ポ」「パ・タ・カ・ラ」を繰り返す言う



***例年この時期に実施していたバスを使っての研修会についてはまだ検討中です。**