

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です！

八代市第2地域包括支援センター

〒866-0824 八代市上日置町 2345

TEL:30-8071 FAX:30-8072



やまびこだより

ホームページ: <http://www.kyoujukai.jp>

E-mail: asahien-h@ray.ocn.ne.jp



令和元年 春号

地域に集う場所を増やしましょう！



誰もが住みやすい地域づくりに向けては、地域住民の力が欠かせません。また、地域における活動等に参画することは、介護予防の観点からも意義あることとされています。

地域活動（社会参加）は、住み慣れた地域で安心して暮らし続けていく、「自分のため」になる活動です。地域活動に関心を持つことも大切です。

① 高齢者が集えば、地域が変わる

集まる事で地域がつながり、つながる地域がまちを変えます。

体を動かしたり、お茶を飲んだりする「元気体操教室」「いきいきサロン」のような場所が歩いていけるところにたくさんあれば気軽に参加することができ、元気に過ごせます。

② 互助を見つける・互助をはぐくむ

介護や医療、健康づくりに地域の支え合いをプラスしましょう。ご近所づきあい・町内会・老人クラブ・校区福祉会など互助の活動が地域の高齢者の暮らしを支えます。

③ 多職種が知恵を出し合い、

地域の課題を解決する

個人の悩みは地域の悩み、「座談会」や「地域の話し合い」で知恵を出し合えば地域の悩み事も解決できます。課題解決が地域を変えます。

（「これからの地域づくり戦略」厚労省小冊子参考）

JAGES(日本老年学的評価研究)プロジェクトの調査によると社会参加により、以下の3つの効果が認められることがわかりました。

① スポーツ組織への参加割合が高い地域ほど、過去1年間に転倒したことがある前期高齢者が少ない相関が認められた。

② 趣味関係のグループへの参加割合が高い地域ほど、うつ特点（低いほど良い）の平均点が低い相関が認められた。

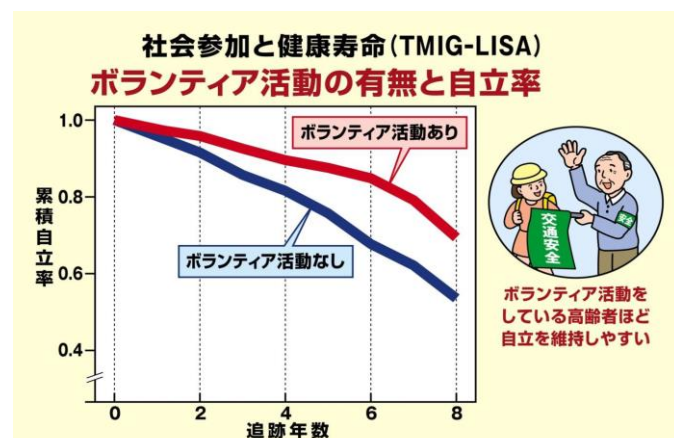
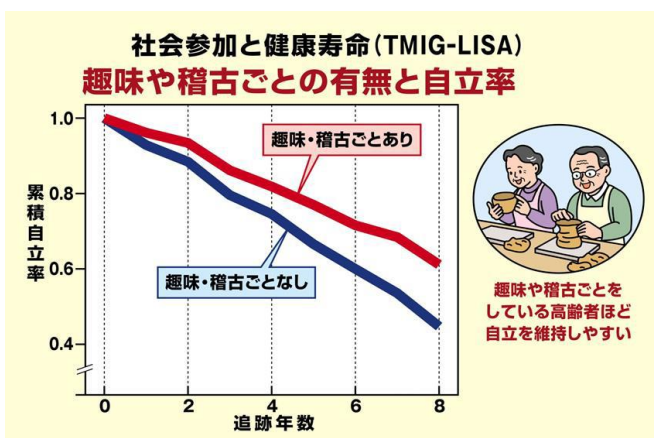
③ ボランティアグループ等の地域組織への参加割合が高い地域ほど、認知症リスクを有する後期高齢者の割合が少ない相関が認められた。

（「在宅医療・在宅介護のメディアサイトコメディ」より抜粋）

なぜ「社会参加」に着目するのでしょうか



これらより、スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつのリスクが低い傾向が認められています。



（東京都健康長寿医療センター研究所社会参加と地域保健研究チーム 藤原佳典氏）

身近にあります！高齢者の集いの場！

認知症カフェ



認知症カフェは認知症の人やそのご家族、地域住民が集う場として提供され、お互いに交流をしたり、情報交換をしたりする場のことです。

元気体操教室・集いの広場



幅広い年齢や状態の高齢者が参加することにより、高齢者同士の助け合いや学びの場となり楽しく介護予防ができます。通いの場の運営に参加するという事で生きがいにもつながります。



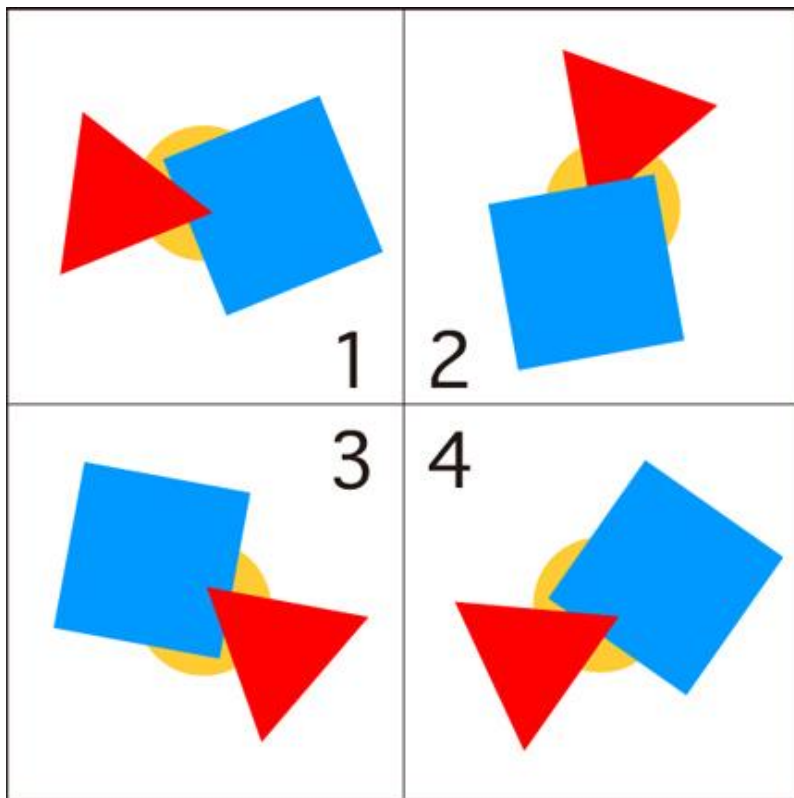
間違い探し

問題

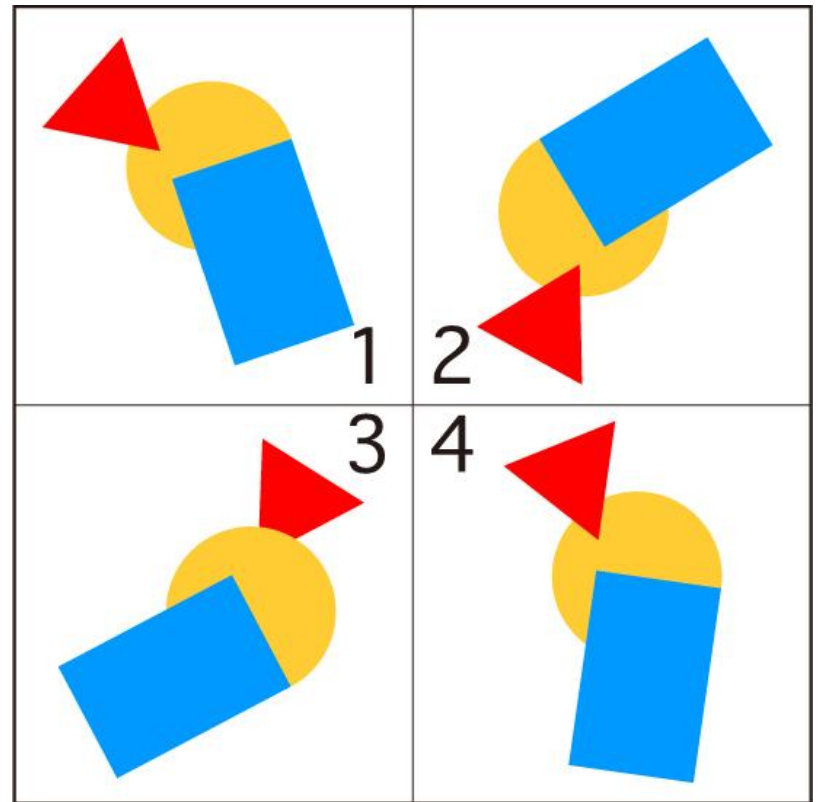
1～4の中で、ひとつだけ図形の配置が違うのがあります。どれでしょう。



1



2



※ こたえは一番下にあります。

高齢者向け☆あっさりご飯

食欲のない時でもさっぱりおいしい！ちりめんじゃこはカルシウムたっぷりなので骨粗しょう症予防に最適です！



材料（2人分）

| | |
|---------|------|
| ご飯 | 茶碗2杯 |
| 梅干し | 1～2個 |
| 青じそ | 2枚 |
| ちりめんじゃこ | 30g |



① 梅干しは種を取り、みじん切りにする。

② 青じそは細かく刻んでおく。

③ 分量のごはんはちりめんじゃこ、刻んだ梅干・青じそを混ぜる。

コツ・ポイント

アクセントにごまをふってもおいしいですよ。
ご飯を混ぜるときは、しゃもじで切るように混ぜるとふっくら仕上がります。

このレシピの生い立ち

梅干しのすっぱさのもとにはクエン酸です。クエン酸は疲労回復や殺菌作用があり、その酸味が食欲を増進してくれるので、夏には特におすすめの一品です！！

(クックパッドより抜粋)