



包括だより



発行所
 泉大津市地域包括支援センター
 (泉大津市社会福祉協議会)
 Tel 0725-21-0294
 〒595-0026 泉大津市東雲町 9-54

シリーズ 元気の秘訣



つじ 富美子さん
 (90 歳)



床拭き動作



きたろうちゃん



園芸

今回は、コロナ禍で自粛生活が続く中、自宅で取り組める健康づくりに励んでいる辻さんに、その元気の秘訣を教えてくださいました。

Q. 新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、生活に変化はありましたか？

A. 新型コロナウイルス感染症が流行ってから、自宅で過ごす時間が増えましたね。これではダメだと思っ、少しでも身体を動かしたり、人との交流が持てる場所を調べて、8月から半年間ステップアップスクール社協に通いました。月1回作業療法士さんから自宅で取り組める運動や家事動作の工夫など助言を受けられるのがありがたかったです。

Q. 具体的にどのような取り組みをされましたか？

A. 最初の頃は、両肩が痛くて痛くて、腕を挙げるのも辛くて億劫やったんですけど、肩甲骨の動きを和らげる為に、肩甲骨を回すように助言を受けて、毎日気づいたらするように習慣づけましたよ。テールを拭く時にもただ拭くだけではなく、しっかりと手を伸ばして身体全体使って拭くと、肩甲骨のスト



レッチになるって教えてもらい、色々な事を試しているうちに、気づいたら肩の痛みが治まってきました。身体が楽になってきたら、自然と家の中で身体を動かす機会が増えてきて、今ではラジオ体操、あしゅび体操、肩甲骨のストレッチ、床拭き、テレビのCM中に姿勢を正すように心掛けるという事などを意識するようになりました。元気になったのを実感しています。

Q. 今の楽しみは？

A. 以前はバランスを崩してしまうのでできなかった中腰姿勢を今は安定してできるようになり、飼っている猫(きたろう)のトイレの砂替えを楽に出来るようになったのが嬉しいです。園芸も再開して庭の植木の砂を替えたり苗を植えたりと、これから気候も暖かくなるので色々試してみたいです。新型コロナウイルス感染症拡大状況が落ち着くまでは、まだ外出もあまりできないですが、暖かくなれば、もう少し元気になれるようにリハビリをして、地域活動の場所へも行ってみたいです。

編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、外出の機会や、他者との交流の機会が減り不便なこともあります。毎日の家事などを工夫して過ごすことで健康な身体づくりに繋がるんですね。無理なく続けて下さいね。

人生 100 年時代



まずは、今の自身の状態をチェックしましょう。

① 「はい」「いいえ」 あてはまるものに○をします。

1. 6カ月間で2～3kg 以上体重の減少がありましたか	1 点 はい	0 点 いいえ
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1 点 はい	0 点 いいえ
3. ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	0 点 はい	1 点 いいえ
4. 5分前のことが思い出せますか	0 点 はい	1 点 いいえ
5. (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1 点 はい	0 点 いいえ

0点 : 問題なし
 1～2点 : 筋力や活動が低下する恐れのある状態
 3点 : 筋力や活動が低下している状態

点

1点以上

② サルコペニア（筋肉の減少）チェック



フレイルってなに？

加齢が原因で筋力や、認知機能などの心身機能が低下し、生活しづらくなった状態をフレイルと言います。①のチェックの結果でフレイル（3点以上）の場合、その後、2年間で要介護認定となるリスクが高いということがわかっています。プレフレイルはその前段階で、この時期に取り組むことで健康な状態に戻ることができます。



気付いた今から
介護予防を始めましょう!

【問合】
 泉大津市高齢介護課長寿推進係
 Tel.0725-33-1131 (代表)