



所長 工藤 宏行
(くどう ひろゆき)

今年度の支援センターは所長工藤と相談員武内の2名体制でお世話になります。
宜しくお願いします。

千年苑介護支援センター 盛岡市上太田穴口 53 番地
☎ 019-658-1190

4 月から千年苑介護支援センターに所長として赴任しました。

イーハトーブ地域包括支援センターと協力させていただき、平素より地域の皆様に支えられながら活動させていただいている事に感謝申し上げます。今のコロナ禍で皆様に直接お会いできる機会が少ないのですが、マスクを外して笑顔を見せていただける事を祈りながら、相談員ともども努めていきたいと思っています。何か困ったことがあったら、お気軽に千年苑介護支援センターへ声をかけていただきたいと思います。

こんにちは
千年苑です！



わわわだより

令和 4 年
8 月吉日
第 7 号

発行:医療法人 謙和会 荻野病院
イーハトーブ地域包括支援センター
盛岡市本宮一丁目 6-48
019-636-3720



一緒にやりませんか？ シルバーリハビリ体操



シルバーリハビリ体操は、特別な道具を必要とせず、いつでも、どこでも、ひとりでもできる体操です。

関節可動域や筋力の向上などを目的としており、健康維持や介護予防に効果があり、みんなで取り組むことで地域のつながりが生まれるという特徴があります。参加している方からは、実際に歩行姿勢が良くなった、他の方と顔を合わせることが楽しみという声がきかれます。

盛岡市では、地域の通いの場で指導者として活躍して下さる方「シルバーリハビリ体操指導者」を平成 30 年度から養成しており(現在 3 期生まで養成されています)、
『もりおかシルリハの会 石わり桜』として活動しています。

盛南圏域では現在 13 名の指導者が活躍しています。
各地域で教室を開催しておりますので、運動や交流の場としてご活用ください。

今回は 9 名の指導者の方々が参加されていました。
皆さんステキな表情です😊



参加ご希望の方は・・・
イーハトーブ地域包括支援センター
☎019-636-3720
までご連絡ください
ご参加お待ちしております！

活動紹介

6 月 1 日、太田地区下川原町内会では中央公園まで散策をし、先人記念館を見学するという催しが開かれました。前日は雨が降っていたので当日開催できるか心配でしたが、皆さんの思いが通じ、当日は快晴となりました。河川敷の遊歩道を通り、緑を見ながら歩くのはとても気持ちがよく、皆さんと話をしながら楽しく参加することができました。



編集後記

最近、暑い。おらがちゅえころはもっと涼しかった。冬生まれのおらは今年もあつーのか・・・
MKぱーく

地域包括支援センター ブログができました

荻野病院ホームページ内に『イーハトーブ地域包括支援センターブログ』のページができました！
URL・・・<https://www.oginohospital.jp/shien-blog/>
地域活動の紹介や研修参加の報告、皆さんに役立つ情報を随時更新しています。興味のある方は、

イーハトーブ地域包括支援センターブログ

で検索してみてくださいね♪



はじまりました！ スローショッピング

令和4年7月21日開始
毎週木曜日 13～15 時
マイヤ仙北店にて

日頃の「買い物」が認知症のため少し不自由になってきた等の方にそっと寄り添ってくれる人がいます。

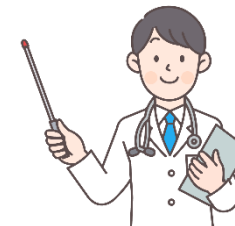
ゆっくりと慌てずに支払いのできるレジがあります。

本宮地区ゆいっこ講座が開催されました

毎月開催されている本宮地区ゆいっこ講座が、6 月 23 日に開催されました。今回は「認知症防止の秘訣」と題して、荻野義信医師(荻野病院)の講演でした。

認知症は誰でも起こりうる病気、家族以外の人との交流が重要で、活動の場に出かけることが予防につながるという内容でした。講演を通じて、参加者の方々は「自分や家族のためにも普段の生活を見直したい」「予防に努めたい」という思いを強く持たれたようでした。

誰もが安心して暮らせる地域の実現に向けて、これからも皆さんと一緒に考えていきたいと思います。



SC がゆく!! その4 「地域のラッキーさん」に会いたい!!

SC(生活支援コーディネーター)八重樫が、盛南地域の宝物を探しに西へ東へ駆けつけます!

年齢とともに心身が衰えることは誰もが自覚することですが、だからといって「自分が楽しく続けていたこともできなくなる」ということではないようです。

本宮地区にお住いの安藤 進さんは、現在 93 歳。ボウリングやカラオケを楽しみ、以前は地域の行事(小学校の運動会)にも呼ばれ子供たちからも親しまれていました。



お話を伺った
安藤 進さん

安藤さんにお聞きました — 「お元気の秘訣は何ですか？」

「日々、暇を作らず！」

「人は、空いた時間があるとくよくよと考えて込んでしまう。同じ時間を過ごすなら、くよくよ考えて過ごすより笑って過ごす方が幸せだよ」と言い、時間があればやれることをみつけて行動するのだそうです。

「空いた時間は散歩やゴミ拾いなど、外での作業をしていると子どもたちから

「あんどうさ〜ん!」



と声をかけられるんだよ」とにこやかに話していました。

そんな前向きな安藤さんも、平成 21 年に大病を経験されています。心臓の働きが悪くなり手術を受けることになりました。心臓の動きを助ける器械を右胸に埋め込むため、右腕に力を入れることは控えなければなりません。

大好きなボウリングは右腕を使っていましたが、手術後は使うことができなくなりました。しかし…

「右腕を使えないなら

左腕を使うさ!」と安藤さん。



今のボウリングの腕前はもちろん横綱級カラオケも自前 CD があります。

「俺は何につけてもラッキーなのさ」と常に前向きです。



SC 八重樫

つい、くよくよと考えて込んでしまう私に、

『限られた時間をくよくよして過ごすのか、楽しく過ごすのかは“自分の気持ち次第”』

と教えてくれました。

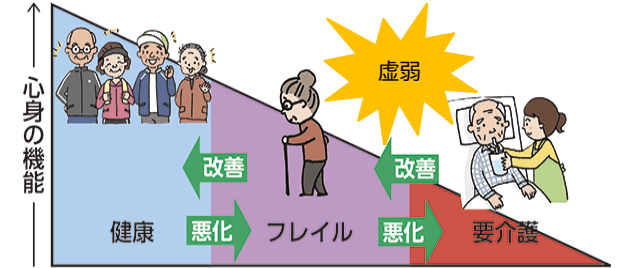
安藤 進 様 インタビューを受けていただきましてありがとうございました。

フレイル予防 社会参加編

社会との「つながり」をもちフレイル予防!

私たちは、いろいろな人といろいろな形のつながりを持って生活しています。そういった社会とのつながりが豊かなほうが、長く健康でいられ、認知症にもなりにくいといわれています。

今回は「社会参加、つながり」がもつ効果について考えてみたいと思います。



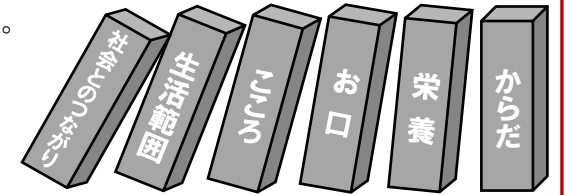
※健康状態と要介護状態のイメージ図

なぜ『社会参加』がフレイル予防につながるのでしょうか?

右の図から分かるように「社会性」は、活動範囲や精神・心理状態、口腔機能、食・栄養状態、身体機能など、多岐にわたる健康状態に影響を与えており、フレイルと社会参加との関連は非常に強いといえます。

社会に参加し人とのつながりを持つことは、外出(運動)のきっかけや気分転換にもなりますし、つながりを通じていろいろな刺激を受けることができ、「頑張ろう」という気持ちのハリを持つこともできます。

ドミノ倒しにならないように!!



『社会参加』は具体的にどのようなことが当てはまりますか?

外出頻度は「1 日 1 回以上」、社会交流は「週 1 回以上」、社会参加は「月 1 回以上」との目安がありますが、まずはご自分が行っている(できている)ことを無理なく続けていきましょう。

閉じこもりを防ぐために…



外出しましょう

孤立しないために…



交流しましょう

健康効果を出すために…



活動に参加しましょう

『社会参加』に対する、盛岡市の取組みを教えてください。

教えてくれた方 … 盛岡市長寿社会課 盛南地区担当保健師 磯和 弥生子さん

長寿社会課の取組みとして、介護予防(体力づくり)については『元気はなまる筋力アップ教室』や『介護予防ヨガ教室』、『介護予防太極拳教室』や『マッサージ等指導教室』、『シルバーリハビリ体操』の開催、それに伴うボランティアの育成を行っています。

また、いきがいづくりの活動では、老人クラブ活動への支援、『ゆうゆう大学』の開催、老人福祉センターの整備などに取り組んでいます。

盛岡市としては、高齢者の就労促進を図る『シルバー人材センター』、見守り活動の『シルバーメイト事業』などがあります。

社会参加のかたちは人それぞれですので、新たな趣味や活動を始めるのはもちろん、今まで好きだったことや興味・関心のあることから始めてみるのも良いと思います。友人やご近所とのつながりや趣味を通じたつながりなど、まずは身近な、小さなところから、できる範囲で始められると、無理なく続けていけるのではないかと思います。

これまで 4 回にわたりフレイル予防について取り上げてきました。

大事なのは、その兆候にいち早く気づき、フレイルが進行しない生活習慣を身につけることだと思います。フレイルは一度なったらそれまで…というものではなく、なるべく早く対策を立てることでいつでも健康状態に戻れますので、できることからコツコツと取り組んでみてください。

磯和さん ご協力ありがとうございました。

一緒にがんばりましょう!!

