水戸市東部高齢者支援センター

だより

私たちが相談をお受けします♪

Vol. 62 令和2年











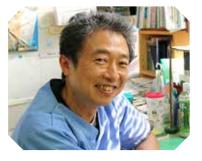
水戸市東部高齢者支援センタースタッフ

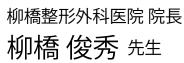
五十嵐真弓

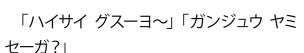
新型コロナウイルスの終息もいつになるか…新しい生活様式を考えて いかなければならない時になりました。サロン、いきいき健康クラブ、 シルバーリハビリ体操など、皆様とお会いする機会が無くなり、フレ イルになっていないか心配です。今回はフレイル特集にしました。自 分自身で出来る努力をしていきましょう。 センター長 塙のぞみ



フレイル対策







整形外科医で沖縄系ミュージシャンの柳 橋です。冒頭の聞き慣れない言葉、沖縄方 言で「皆様こんにちは」「お元気ですか」と いう意味です。

連日のコロナ自粛と報道に「食欲がなく 痩せてきた」「疲れやすい」「歩くのが遅く なった」「力が落ちてきた」「外出や行 事参加がおっくう」等、不調を自覚 していませんか? それ「フレイル」の サインかもしれません?

冒頭の「ガンジュウは「頑丈」 と書きます。「フレイル」は「健 康(頑丈)」から「年齢に伴って、 筋肉や心身の活力が低下した

状態 | を指します。

筋力や反射神経の低下等により起こる 「身体的フレイル」、認知機能低下やうつ等 による「精神、心理的フレイル」咀嚼や嚥下、 味覚能力の低下による「口腔フレイル」、独 居や閉じこもり、社会的立場からくる「社会 的フレイル」と原因は多岐です。進行性で、 寝たきりや死亡などに至ってしまう状態なの です。

> でも安心して下さい! 「フレ イル」は可逆性、頑丈に戻れ、 維持できるのも特徴です。それに は予防メンテナンス (本人と周囲の 努力) が大切です。良く食べ、話し、 笑い、運動し、社会参加が大切 です。





茨城保険生活協同組合 城南病院 リハビリテーション科 科長 ともえ 理学療法士 色川 友映 さん

今日は、ご自宅で出来る運動として足指のストレッチを紹介します。なぜ足指のストレッチかというと、外出自粛生活が続くことで歩く量(運動量)が減ると足の裏への刺激が減り、足指の動きが低下します。足指の動きが低下すると歩く際のバランスがとりにくくなり転倒に繋がりやすくなります。歩く前後にぜひこのストレッチを行ってみて下さい。短い距離の散歩でも運動効果がアップします。

運動不足だけでなく不安と心配により心も 疲れてきていると思います。こんな時こそぜひ 外を散歩しましょう(もちろんマスク着用とソー シャルディスタンスを守って)で近所を10分で も良いので散歩してみると、花の香りや鳥の鳴 き声、風の音を感じる事ができるはずです。自 然を感じると心が癒されます。足指のストレッ チを前後に行ってぜひご近所を散歩してみま しょう。心も身体も元気になると思います。身 体と共に心もケアしながらこの状況を共に乗り 越えていきましょうね。



①足の指と反対の手で握手 するように、足指の間に手 指を入れる(しっかり足指の 間を広げます)。始めは痛い かもしれないので少しずつ。



②足指を少し引っ張りながら足指を甲の方へ少し曲げて10秒キープ。



③今度は足指を少し引っ張りながら足裏の方へ曲げて10秒キープ(②と③を3~5セット繰り返す)。



④足指と手指で握手したまま指全体を回す。(右回り、 左回り10回ずつ)。



その3



ケアプラス浜田 訪問看護リハビリステーション _{もえか} 作業療法士 **小林 萌夏** さん

私たちの暮らしは様々な"作業"の連続で成り立っています。フレイルの状態になると、"作業"の一つであるセルフケアが出来なくなることや、セルフケアだけでなく疲労を感じてしまい、社会参加にも影響を及ぼします。このフレイル状態を防ぐために、ポイントをご紹介します。

【1】生活リズムを整えましょう。

起床→整容→着替え→食事→行動…という1

日の何気ない流れですが、この一連の動作が 大切であり、心身機能の回復や維持に繋がりま す。作業療法士が介入しなくても、ご家族様や ご本人様が意識するだけで行えます。

【2】楽しみを見つけよう。

楽しみが見つかれば、身体や頭を使うことに も繋がります。家族や友人と食事をする、趣味、 旅行、料理など、自ら行動し、楽しみを見つけ ることが重要です。

作業療法士は「人は作業を通して健康や幸福になる」という基本理念と学術的根拠に基づいて行われています。

まずは今出来る事から始めてみましょう!



医療法人社団青潤会 青柳病院 言語聴覚士 飛田 恵巨さん

皆さんは食事をしていて、むせることが多く なったと感じる事はないでしょうか。高齢者の 肺炎の大部分は誤嚥性肺炎と報告されています。 食べる、飲むなどにかかわる障害は、高齢者の 全身状態の悪化につながるケースが少なくあり ません。そこで、簡単にできる「ブローイング訓 練!を紹介します。

【目的】肺機能を強化し、誤嚥の危険性を減らす。 【回数】毎日1セット実施5~10分

- ①コップに水を入れ、ストローでぶくぶくと泡が たつように吹く。
- ②上手く泡が立たない時は、鼻から息が漏れて いる可能性があるため、指で鼻をふさぐ。
- ③ストローは一般的な市販のものを使用し、慣 れてきたら太さなどを変えてみてもよい。 加齢により口腔機能は低下しますが、例えば、 食べている途中で咳払いをしたり、最後に水を飲

むなど、普段の生活の中でできることはあります。

今後も、食べる力の維持を図っていきましょう。

地域紹介

東部元気歴史散歩「水戸――茨城町間に鉄道があった」

常磐線の水戸─石岡間は友部経由で、遠回りす るルートのため水戸街道近辺の住民にとっては不便

をきたしていたので、水戸街道沿 いに最短距離で結ぶことを目的と して、昭和2(1927)年、会社が 設立された。水戸駅に乗り入れる には手前に車両基地があり、とり あえず昭和4年下水戸(現在の朝 日町) を起点として、茨城町長岡を 開通させその後、下水戸——柵町 _{水戸電気鉄道} 鉄橋の橋げた跡



1Kmを昭和6年に開通させた。しかし会社にとって の難問は鉄道省からの電車の許可が下りない事で、

> そのためガソリン機関によるガソリ ン自動車での開業であった。路線 距離11.2Km、駅数12駅、主な駅、 柵町、下水戸、古宿、吉沢、長岡、 奥ノ谷だった。そして開通からわず か6年で営業赤字となり廃止となっ た。下市地区の一部に、鉄道が開 通していた事を知る人は少ない。

> > 生活支援・よろず相談

特別定額給付金(10万円)をかたる詐欺

給付金をかたる詐欺も多発しています。水戸市や 総務省が、電話でATMの操作をお願いすることや、 キャッシュカードを渡して欲しいと求めること、受給 にあたり手数料の振込みを求めることは絶対にあり ません。また、メールで申請手続きを求めることもあ りませんので、URLをクリックしないでください。少 しでもあやしいと思ったら相談してください。

*188(消費者ホットライン) #9110(警察相談専用電話)

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、原則、 役所窓口での受付は行っていません。申し込み方法 は①「郵送申請」②マイナンバーカードによる「オン ライン方式 | の2種類です。申請書は5月28日から 全世帯へ発送が開始されました。

*0570-078-878(水戸市特別定額給付金コー ルセンター/9:00~17:00)



社会福祉士 須賀川 優美

誰でも参加OK イベント案内

おしらせ

支援センター劇場

とりあえずご相談を!!

主任介護支援専門員 峯島 みどり





健康アドバイス

[相談] コロナが怖くて 不安になります。

「75歳男性。毎日、テレビでは、新型コロナウイルスの話題ばかりです。病院や散歩に行くのも怖くなってしまい、『コロナになったらどうしよう』と不安になります。考えすぎでしょうか?」

[アドバイス]

していきましょう。

連日のニュースやワイドショーを見ていると、とて も不安になりますよね。人とのつながりを持てる機 会が減っている中、孤独や寂しさを感じる方もいるこ とでしょう。テレビや新聞には、役立つ情報や不安 を和らげてくれる情報もありますが、これだけ情報 が多いと何が良いのかわからなくなります。まずは、 ひとりで判断せず、正確な情報なのか、役立つ情報 なのかを家族や親しい人に聞いてみるのも不安解消 の一つになります。不安を解消して、こころの健康 を保つために、こんなことをおすすめします。

①早寝早起き、しっかり食事を摂るなどの規則正しい生活をする。②新型コロナ関連のニュースなどは、1日1~2回程度にする。③電話やメール、手紙を書くなど、周りの方々とのつながりを続ける。そして、「手洗い」「咳エチケット」「人混みを避ける」などの感染予防は続けていきたいですね。持病のある方は、病状コントロールも大切です。かかりつけ医とも相談し、治療が中断することのないように

保健師 五十嵐 真弓

三中、千波中学区におすまいの方はこちらにご連絡ください

水戸市東部高齢者支援センター

2029-246-6216

相談時間:月~金/8:30~17:30 *そのほかの時間帯でも連絡はとれます。

水戸市吉沼町 1429-12 「まるごとカフェ」内



こんな時にご相談ください

【ご本人から】介護保険のサービスについて知りたい/施設を利用したい/介護予防の教室に参加したい

【ご家族から】もの忘れが進んだ/お金の管理ができなくなった/離れて住んでいる親が心配/介護のしかたがわからない

【ご近所から】 虐待されている高齢者がいる/怪しい業者が家に出入りしている/ひとり暮らしが心配

水戸市東部高齢者支援センターは水戸市より委託を受けて運営しています。