私の健康法

百歳を目標に

片瀬海岸二丁目
鐘ヶ江　昭房

私の健康法といっても、人様に自慢する程の事はありませんが、ただ昔から人間の「衰え」は足からきて「ボケ」に通じると聞いていますので、ひたすら早く歩く事に専念しています。

私は昭和二年生まれの八十七歳です。現在、片瀬海岸二丁目の町会長として、役員十三名、町会傘下の団体の責任者の他、また三十五ある班の各班長さんの方々に支えられて、何とかその任にあたっておりますが、約六百世帯千八百人の町会ですから、色々な問題が起きるのは当たり前です。

町会長として、速断速決を旨として行動しておりますが、電話は相手の顔が見えず、意思の疎通に欠けることが多々ありますので、私の性格として、班内の方はともかく、ふだんお会いしない方には直接お会いする事にしています。従って町内会の範囲ですが、同じコースを何度も歩く事が多くなります。この生活が足を強くし、また頭の体操にもなっていると思います。ボケる暇がありません。

私の母は平成十五年九月に百歳で天寿を全うし、当時の小泉総理大臣からお祝いの銀杯をいただき、今も仏壇に飾っております。毎朝拝む度に、私も百歳を目標に頑張らなくてはと、親不孝にならないように心に誓い、精進している次第です。

よく歩きよく食べ、よく飲みよく眠る。毎日を前向きに生活する。

今年の町内会運営のスローガン「住んでよかったと思える街づくり」を目標に頑張ろう。これが月一回の役員会の合言葉ですが、このスローガンにも・・・とる事のないように私自身生活していく事が私の健康法だと思っています。

バザーの報告

10月25日の福祉バザーの収益は二三四、三一〇円でした。みなさまのご協力ありがとうございました。

おわび

44号の「しあわせとは」の記事を書いていただきました「上村文治」さんは「上村文次」さんの誤りでした。おわびして訂正します。

まちの憩いの場

労協　片瀬海岸地域福祉事業所

デイサービス　まどい　―円居―

片瀬海岸1―7―33

龍口寺の近く、やまか江の島店のすぐ裏に「まどい」はあります。「まどい（円居）」とは、『人々がまるく集まること。車座、団らんすること、高齢者の誰もが気兼ねなく安心して楽しめる居場所のこと』との説明通り、民家を利用した施設は、家族で過ごす家そのものです。一日10人までの利用で、ゆったりとした時間を過ごすことができます。

昼食は台所での手作りで、お風呂はひとりずつゆっくり入ることができます。クロスワードやマージャンなど、利用者の皆さんは自由に楽しんでいらっしゃいます。

また「まどい」では、暮らしのお手伝いとして庭の除草、掃除、買い物の同行などもしています（有料）。デイサービスの見学、お手伝いの相談などお気軽にお問い合わせください。

10時～15時半（月～金）
TEL 0466―24―3900

編集後記

「光陰矢のごとし」と言いますが、この号がお手元に届く頃には今年も残すところ一ヶ月余りとなります。今年こそと思って出来なかった事も、もう一度来年こそはと気持ちを切り替えてがんばってみませんか？

不二門

片瀬社協だより
しあわせ
平成26年11月25日発行
編集・発行
片瀬地区社会福祉協議会
藤沢市片瀬3丁目9番6号
片瀬市民センター
☎ 0466(27)2711

介護予防を始めよう（二）

口腔ケアを大切に

日常生活のちょっとした工夫で老化をできるだけ防ごうという介護予防について、前号では軽い運動や食事が大事であることをお話ししました。

今回は、その食事に大いに関わりがある口腔機能、つまり「口の働き」を考えてみましょう。

口は健康のもと

としを取ると、以前はらくに噛めたものが固く感じるとか、どうもうまく飲み込めないと感じたことはありませんか？それは口腔機能が衰えてきたからなんです。しかし、そこで「寄る年波には勝てないよ」などと考えないで下さい。

口の手入れを十分にし、口の体操を習慣にすれば、まだまだ元気で楽しい生活が送れます。口の健康は全身の健康につながっているのです。

口中の細菌はコワイ！

高齢になると身体機能や免疫力が低下してくるので感染症にかかりやすくなります。中でも肺炎は、高齢者の死亡原因の4位ですから、特に注意せねばなりません。

高齢者に多いのは「誤嚥性肺炎」といって、食べかすなどから繁殖した口の中の細菌を、気づかないうちに肺に吸い込んでしまって起こる肺炎です。これを防ぐには口の中を清潔にすることが第一です。

「口の寝たきり」を防ごう

さて、口を清潔に保つのはむろんのことですが、ほかにも・・・

①虫歯を放ったままにしている
②固いものを食べない
③合わない義歯でがまんしている
④人と話す機会があまりない
⑤食べているときによくむせる

こんな方は、からだは動いていてもハッキリ言って「口の寝たきり症候群」になる可能性が大です。そうなるとそれが日常生活のさまざまな部分に支障となって現われ、ひいては低栄養状態から運動機能の低下につながり、ついには生きる楽しみも消えていく…かもしれません。こうなると「病は気から」ならぬ「衰えは口から」となってしまいます。

では、どうすれば？

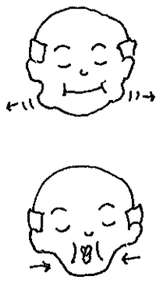
やはり、口の手入れがまず第一でしょう。そのほかに、食べる、話す、表情を豊かにする、など口の機能を維持させるための予防や治療を、まとめて「口腔ケア」といいます。

何と言っても毎食後の歯磨きが大切です。歯周病になりやすい歯と歯ぐきの間とか、ブラシが届きにくい奥歯の奥などを意識して丁寧に。うがい薬（洗口剤）でうがいをすれば細菌の繁殖を抑えるのに効果的。義歯はおっくうがらずに外して磨いて下さいね。ときには舌の苔も落しましょう。

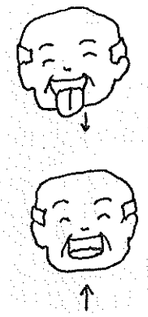
口の体操

舌や唇、ほお、のどの筋肉を体操で鍛えておくと「口の寝たきり」を防げます。これはおすすめですよ。

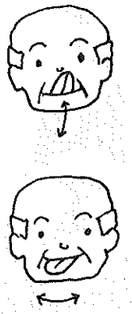
① 口を閉じたまま、ほおをふくらましたりすぼめたりする。



②口を大きく開けて舌を出したり引っ込めたりする。



③舌を出して上下・左右に動かす。



④口を閉じて、口の中で舌を上下したりぐるぐる回す。

テレビを視ながらでも簡単にすぐできるわけですから、お好きな時に何回でも、毎日続けて下さい。その他、おしゃべりや歌を歌ったり、早口言葉への挑戦なども大いに効果がありますよ。

次号は閉じこもり予防を取り上げる予定です。

しあわせとは

小学校の六年のときは戦争も末期。晴れた日は外仕事で木材運び等もし、慰問文書きも何回かしました。担任の先生は、よく殴っていました。いつも決まった男の子を。でもその先生の読み聞かせが楽しみで、廊下に先生の足音がすると皆で〝ジャンバルジャン、ジャンバルジャン〟とアピール。先生も引き返し分厚い本を持って入ってこられました。この前の続きに聞き入り大変うれしい時間でした。甘い物も乏しく配布されるキップで一袋のボーロが買え、ざらつくボーロでも甘くて美味しかったこと。

世間も落ち着き、私達は夫の転勤に伴い昭和三十七年藤沢へ。その後三ヶ所勤務地を変わり、昭和五十六年神戸で夫が亡くなり、現在地へ戻ってきました。つらい時期でした。

置かれたところで咲きなさい

片瀬山三丁目　大石 佐代子

間もなく、順番だからと自治会のお役がまわってきました。お受けしたものの片瀬の事は良く判っていませんでした。市民センターの場所も、坂を下れば八百屋も魚屋もあると聞いてもどの坂道かも知らず、なさけないことでした。任期一年が終わる頃には知人も増え、安堵感いっぱいでした。

ほっとしているところへ民生委員にと言われ、聞いたことはあるが後は何も知らない頼りないことでした。しかし先輩方に教わりながら務めさせていただきました。

昨年初めて敬老会に出席、なつかしい方々と久しぶりにお会いでき、温かい気持ちになれました。

現在は「わかやぎ会」のサークルに参加。遠出が億劫になってきた昨今、片瀬山市民の家を中心にいろいろ楽しんでいます。

シスターの渡辺和子さんの言葉〝置かれたところで咲きなさい〟。置かれたところで出来ることはやり、納得し、喜びも与えられ、この地に心地良く根付かせてもらって、しあわせです。

―各部会の事業報告―

〈総務部会〉

◎めざせ元気シニア

平成26年6月9日（月）

◎認知症サポーター養成講座

平成26年10月8日(水)

認知症を理解し、認知症者への対応を学ぶために講座を開催。

講師の鈴木克典氏のお話を聞き、グループに分かれての実技も行って、認知症について理解を深め支援するのは地域の課題であることを知らされました。

◎家族を介護している人のつどい

平成26年7月2日(水)

平成26年9月3日(水)

●有意義なお話しで、介護にも大いに力強さを感じました。

●介護される方・介護する方相互の協力の仕方が理解できました。

2014年（平成26年）11月25日　片瀬社協だより　しあわせ　第45号

〈ふれあい部会〉

◎ふれあいお楽しみ会

平成26年10月7日(火)

くりはま花の国へ

待ちに待った遠足です。

参加者と従事者の総勢52名は、一面のコスモスの丘を思い描き…着いた丘のコスモスは、前日の台風により残念な風情となっていました。帰路は市場に寄ってお買物を楽しみ、下諏訪神社に15時40分到着。皆さまお疲れさまでした。

片瀬地区敬老会

9月9日(火)市民会館第一展示ホールにて

オレオレ詐欺予防の落語

片瀬山幼稚園児の歌

83歳以上の百七十八名の方々が参加して開催、お元気な笑顔が溢れる敬老会でした。

社協理事研修

平成26年6月23日（月）

児童養護施設・白十字会林間学校と自立支援ホーム「湘南つばさの家」見学

茅ヶ崎市にある「白十字会林間学校」は、広い敷地内の木立にかこまれた中に何軒かの家が建ち、真中に中央棟があります。

ここは6つの家（寮）に分かれていて、小学生から高校生までの8人ずつが生活しています。中は個室でベッドと机があり、居間とキッチンを囲んでいます。皆ここで生活し、地域の学校に通っています。

今、児童養護施設に入所する子供の約半数は、親を失くした子供達ではなく、虐待や育児放棄などの養育環境に問題がある子供だといわれています。傷ついた過去を持った子供達が一日も早く癒され、元気に明るく育ってほしいと祈らずにはいられませんでした。

「湘南つばさの家」は、同じ茅ヶ崎市の明るく静かな住宅地の中の一軒でした。ホーム長の前川礼彦（あや）夫妻はこの家で自立支援ホームをつくり、8年前から、15歳～20歳の少年達を社会で自立出来るよう世話をしています。彼等は児童養護施設を退所して就職し、住み込みや会社の寮に入って働き、けれども職場や環境になじめず離職、同時に居住先も失い、生活に困って助けを求めた子供達です。彼等が社会に出て自立した生活が出来るよう、一緒に生活し、話を聞き、就職やアパートの世話など、独り立ちが出来るように、物心両面の支援をしています。

将来を担っていく若い彼等を孤独から救い、社会に巣立たせて、一人前の大人に育てていく責任感がこの夫妻の熱意からひしひしと感じ取られ、私達も微力ながら応援して行きたいと思いました。

白十字会林間学校