

# ささえあい

## —2022 年 春 号 No106

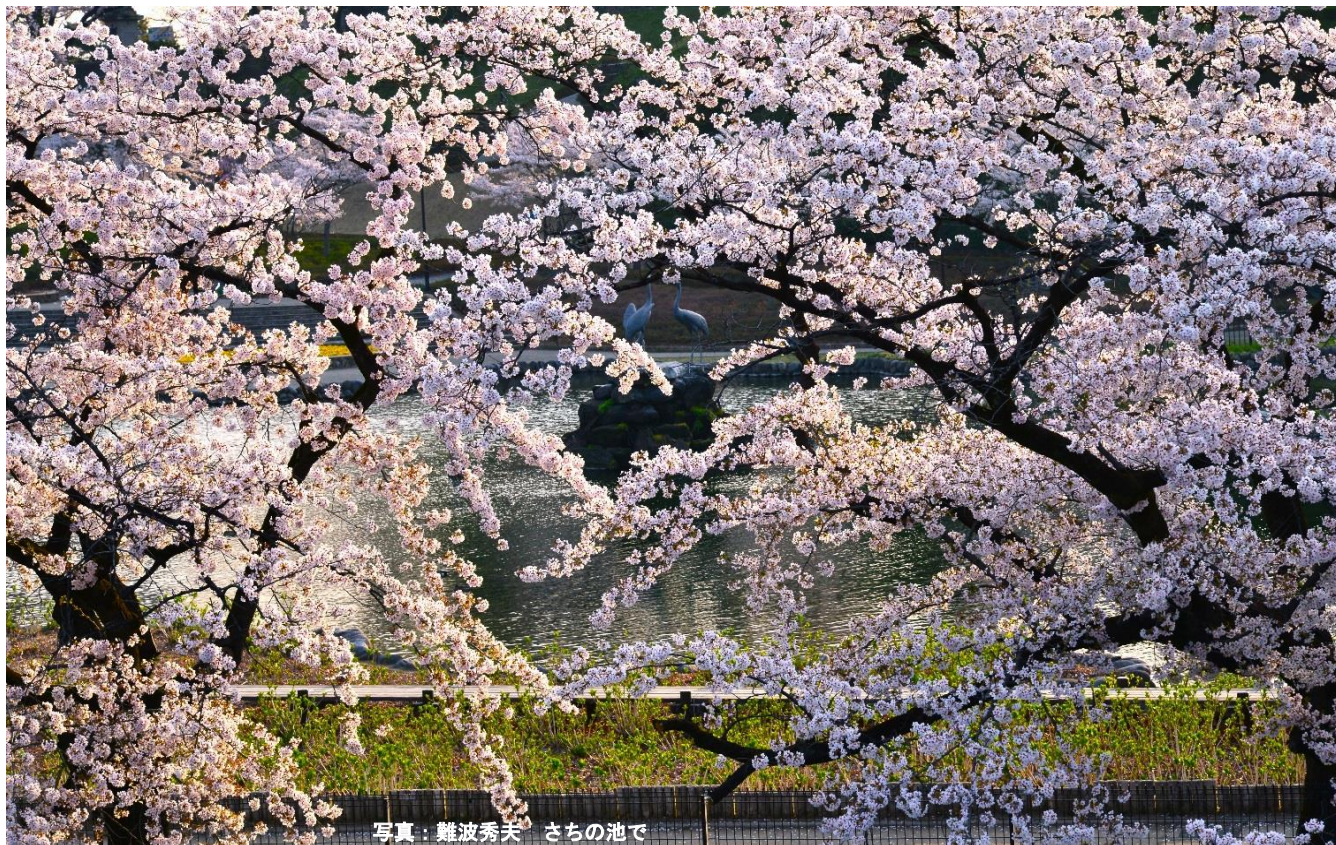
- P2 1、2、3月の活動のあらまし  
 P3 4.24 街なかはつらつウォーキング会のご案内  
 P4～5 栄養の話 運動+栄養で元気アップ！  
 P6 地球温暖化防止によせて M の特命(最終回)  
 P7 はつらつウォーキング会で介護予防ポイント貰おう  
 P8 こころの健康シリーズ その4

発行 NPO法人 前橋在宅ケアネットワークの会

〒371-0037 前橋市上小出町2丁目-42-5 斎藤浩様方

TEL027-235-6283 FAX027-235-6284 Email: [info@npo-sasaeai.net](mailto:info@npo-sasaeai.net) URL: <https://www.npo-sasaeai.net>

本誌は高齢者の住みよい街づくりを願い、医療・介護の従事者、関心ある市民にむけ年4回、毎回3000部発行しています。趣旨にご賛同で購読希望の方はぜひご入会をお願い致します。



写真：難波秀夫 さちの池で

### ■呼びかけ・ご案内

在宅医療・介護に関わる多職種に従事する皆さまへ

訪問看護ステーション結の樹代表 清村 秀樹(本会監事)

寒かった冬も終わり新年度の春が到来しました。

コロナ禍は依然として予断を許しません『新しい生活様式』を守りつつ社会経済活動の再開を目指す段階であろうと思います。

そこで、かねてより懸案だった「在宅医療・介護にかかわる多職種の交流のための集まり」を再開し、皆さまにご案内したいと存じます。

当面、内容は、デザイナーズの日、訪問介護の日、往診ドクターの一日、薬剤師さんの訪問は…、など分かっているようで実は分からない。在宅の医療・介護に携わる皆さんがプロとして従事している日々の仕事を、紹介したい、学びあう場を設けたいと存じます。

本会では過去にスキルアップセミナー等行って参りましたがコロナ禍で出来なくなりました企画です。

今年度は「見たい、知りたい、感じたい、あなたのお仕事、教えて下さい!!」のテーマで実現することに致しました。

第一回目は「訪問リハビリってどんなことするの？」をテーマに私清村が在宅でどんな仕事しているのかを披露致します。質問、ご意見大歓迎です。もちろん勉強会後の名刺交換会も予定致しております。ご期待下さい。

近くご案内が届くと思います。その節はぜひご参加下さい。







## 1月、2月、3月の活動報告

1月19日、政府の新型コロナウイルス対策本部は感染の急拡大をうけて群馬県ほか13都県に「まん延防止等重点措置」を適用し、従来より強い措置で第6波への対策を講じましたが2月、3月と感染者数は増大。今なお高止まりの状態が続きます。

こうした中、本会が取り組む「街なかウォーキング会」も1月16日は実施しましたが2月3月は残念ながら中止と致しました。

\*

3月末で複合ビル comm でのウォーキングステーションを終了

4月から「街なかはつらつウォーキング会」をスタートします。

本会では平成28年12月から「街なかウォーキングステーション」を開設し、本会の専門スタッフが、会員が持参する活動量計に記録された運動量のデータの読み取り、体力測定、健康アドバイス等を行ってきました。平成31年4月に複合ビル comm に移転しましたがこれらの活動は続けられてきました。

しかし長引くコロナ禍で来館する会員数も次第に減少。昨年6月の第25回通常総会の年間方針と毎月の理事会で議論し1月、今年度をもって複合ビル comm での「ウォーキングステーション」は終了し、現在、進められている前橋市の介護予防事業「前橋市はつらつカフェ」に参画し、名称も「街なかはつらつウォーキング会」に改め、4月からこれまでのウォーキング会に「はつらつカフェ」を合体させた活動として再スタートすることになりました。

4月からは月に一度の「街なかはつらつウォーキング会」に「参集下さい。」

「街なかはつらつウォーキング会」は前橋市の助成事業です。

【開催趣旨】は①歩いて伸ばそう健康寿命。②閉じこもり予防・認知症予防・支援で地域での交流の場の拡充を図ること。です。

【開催日程】毎月第4日曜日朝9時～12時。(3ページのチラシ参照)

【場所】は、前橋市千代田町2丁目8-21の中央イベント広場と前橋テルサ4階の第三研修室。

【内容】は朝、集まってストレッチ・体操、続いて街なかのウォーキング。ウォーキング終了後は広場に帰って休憩とお茶。ここで従来、ウォーキングステーションで実施していた活動量計データの読み取り、理学療法士による健康指導を行います。

【新企画】みんなでお茶を飲みながら「くつろぎ談話」を行います。

「くつろぎ談話」は『みんなと話して健康になれる1時間』です。

【健康相談】専門職による健康相談コーナーも設ける予定です。

【駐車場】これまでウォーキング会



高齢者にとって最も切実な問題は「食事摂取」です。買物弱者でもある高齢者にとって、食材を買いに出かけ、三度三度の支度は大変な労力を要しています。また、高齢者にとっては出来合いの市販弁当は「油ものが多い・味が濃い・固くて噛めない・飲み込めない」など、決して食べやすいとは言えない状況となっています。体力的な衰えのため、電子レンジのつまみを回せないという事例もあり、冷凍ではなく暖かく食べやすい弁当を使いやすい食器とともに手渡しすることが必要です。宅配クック123 前橋中央店は心をこめて前橋市全域にお弁当をお届けしています。

参加者は、駐車場は有料のところを利用していましたが、4月からは市営パーク五番街と市営パーク千代田が5時間無料で利用できます。(注\*イベント広場に隣接している前橋中央駐車場は有料)

【介護予防活動ポイント貰えます】

前橋市では60歳以上の人が介護予防の活動に参加すると手帳にコロンとのスタンプが貰える介護予防活動ポイント制度があります。

1時間以上の活動1回で1ポイント



〈ご挨拶〉 前橋市民健康クラブのウォーキングステーションは  
4月から「前橋市はつらつカフェ」として再スタートします。

回覧

4月から

街なか はつらつ

## ウォーキング会のお知らせ

健やかな毎日は、  
食事・運動・フレンドシップから

いっしょに歩きましょう！



ト。これを手帳にためて50ポイントになると5千円相当の図書カードかQのまち商品券または群馬県共通バスカードと交換できます。  
(介護予防活動ポイントは事前の登録が必要です。7ページに詳報)

カフェの名前は「街なか はつらつウォーキング会」です。



| 実施予定日<br>(毎月第4日曜) | くつろぎ談話の話題    |
|-------------------|--------------|
| 4月24日             | テーマは<br>まだ未定 |
| 5月22日             | みんなと話すだけで    |
| 6月26日             | 健康になれる       |
| 7月24日             | 楽しい一時間       |
| 8月28日             | ※お茶がでます      |
| 9月25日             |              |
| 10月23日            |              |
| 11月23日            |              |
| 12月25日            |              |

いつやるの？ 毎月第4日曜日、午前9時～12時(月一回のオープンになります)。

場所は？ 中央アーケード通り「中央イベント広場」+前橋テルサ研修室など。

どんな内容？ 朝9時に集まり〜ウォーキング会①ストレッチ、②広瀬川をウォーキングします。

10時〜はつらつカフェ③帰ってきて お茶、活動量計データ取り込み、④くつろぎ談話、⑤健康相談。12時終了。

| 朝9時～開始   | 10時           | 11時                | 12時終了                                 |
|----------|---------------|--------------------|---------------------------------------|
| ウォーキング会  | はつらつカフェ       |                    |                                       |
| 集合<br>受付 | ストレッチ<br>柔軟体操 | ウォーキング<br>(広瀬川コース) | 帰ってきてお茶<br>くつろぎ談話<br>健康相談<br>活動量計取り込み |

(この行事は前橋市の介護予防活動ポイントに立派しています。)

街なか はつらつウォーキング会 は、どなたでも参加できます。

長引くスティーホームで運動不足ぎみの方にオススメです。

10時からのはつらつカフェだけ参加したいという方もOK。

ウォーキングも健康づくりも仲間がいれば続きます。

あなたもご参加ください。

参加ご希望の方は開催日朝9時までに直接会場にお越しください。

■NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会  
前橋市上小出町2丁目-42-5 斎藤浩様方  
電話 027-235-6283 FAX027-235-6284  
Email [info@npo-sasaeai.net](mailto:info@npo-sasaeai.net)

NPO法人前橋在宅ケアネットワークの会は、医療、介護の従事者と市民ボランティアの有志が約120名加入している親睦団体です。

街なかはつらつウォーキング会は市の助成事業のため、市長寿包括課のご配慮により、左の「ご挨拶」のチラシを会場に隣接している自治会の回覧板で回して貰っています。  
今まで本会の活動を知らなかった

方々も参加されます。ご希望により市民健康クラブにご入会いただき、活動量計を利用して貰う機会になればと思います。会員の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願い致します。

## SOMPOひまわり生命は「健康応援企業」への革新を目指していきます。



登録は  
こちらから



企業コード：67403



Linkx aruku  
いつもの道が  
楽しくなる  
お散歩アプリ

リンククロスとは、あなたに心地よく、楽しく、健康を維持していただくことをコンセプトとした、SOMPOひまわり生命の健康サービスブランドです。保険だけでなく、身近で健康をサポートする存在になるため、あなたの健康を支える情報アプリを提供しています。ぜひお試しください。

【バーコードが読みとれない場合】

お手数ですが、「リンククロス シル」ウェブサイト <https://home.linkx.life/> の「新規登録はこちら」から登録をお願いします。

会員登録情報入力画面の「企業コード」欄はバーコード下に記載の企業コードを入力のうえ登録ください。会員登録後、「リンククロス シル」ウェブサイト内メニューの「リンククロスアプリ」からご興味のあるアプリをダウンロードしてください。



SOMPOひまわり生命保険株式会社

〒371-0023 群馬県前橋市本町1-4-4  
損保ジャパン前橋ビル7階  
問い合わせ先 群馬支社 TEL:050-2016-8570(代表)



## 栄養の話

## 運動プラス栄養で元気アップ！

機能強化型認定栄養ケア・ステーション栄養まえばし 責任者 小坂 桂子

白い梨の花がもうすぐ満開になる  
榛名山麓では、冬眠中の動物も  
目覚める頃となります。



さあ！これから運動不足の解消を!!と、考えている方も多いと思いますが、運動不足解消の前に栄養不足は大丈夫でしょうか？

栄養不足(低栄養)が原因で、フレイル(健康と要介護の間の状態)から要介護になるリスクが高くなり、低栄養が続いて筋肉量が減ると「サルコペニア」と呼ばれる筋肉減少症となります。

運動は大変重要ですが、加齢と共に運動能力が低下している状態に加え、低栄養状態で運動を行うのは危険が伴うともいわれます。運動のできる身体づくりには、いろいろな食品から栄養素を補うことが重要です。

まず始めに下の**10 食品群チェックシート**で簡単にチェックしてみましょう。

図1

## 主食



合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

## 10食品群チェックシート

(毎日の食事をチェックして、○の数を増やしましょう。)

| 合言葉は<br>さあにぎやか(に)いただく | さかな                             | あぶら             | にく                              | ぎゅうにゅう           | やさい                               | かいそう              | いも                    | たまご                | 大豆製品                   | くだもの                      | 一日の合計 |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------------------|------------------|-----------------------------------|-------------------|-----------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|-------|
|                       | 魚介類                             | 油・バター           | 肉類                              | 牛乳・乳製品           | 緑黄色野菜                             | 海藻類               | 芋類                    | 卵                  | 大豆製品                   | 果物                        |       |
|                       | 魚・貝類<br>イカ・エビ<br>干物・缶詰<br>練り製品等 | 油・バター<br>マヨネーズ等 | 牛肉・豚肉<br>鶏肉・ウイン<br>ナー等の加工<br>品等 | 牛乳・チーズ<br>ヨーグルト等 | 緑黄色野菜<br>ほうれん草<br>にんじん<br>ブロッコリー等 | わかめ<br>のり<br>ひじき等 | じゃがいも<br>さつまいも<br>里芋等 | 鶏卵<br>うずら卵<br>卵豆腐等 | 豆腐・納豆<br>枝豆・きな粉<br>豆乳等 | りんご<br>みかん<br>バナナ<br>ぶどう等 |       |
| 食品の例                  |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 1日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 2日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 3日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 4日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 5日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 6日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 7日目                   |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |
| 7日間の合計                |                                 |                 |                                 |                  |                                   |                   |                       |                    |                        |                           |       |

(注意) 慢性の病気があり、食事療法を行っている方は主治医にご相談ください。

出典：「新谷修 介護されたくないなら高齢者はやめなさい」(講談社)、「新谷修二 監修 健康長寿ノート」(朝日新聞出版)からの引用改定参考

結果はいかがでしたか？

まず、不足している食品を摂ることから始めましょう。

バランスのとれた食事を続けることは難しいですね。

当会で訪問している高齢者サロンに集う元気高齢者は、バランスの良い食事内容になっている方も多いです。

皆さんもチャレンジしてみましょう。

\*

次に、図2ではフレイル予防の食事ポイントを書き載せました。

献立作りの基本は

①食品(図1でチェック)

②味付け(塩味・甘味・酸味などの種類

と味の濃淡)

③色(赤・黄・緑・黒・白など)

④温度(温・冷)

⑤調理法(蒸し物・和え物・煮物・揚げ物など)

5つのバランスを考えてみましょう。

そして、主食+主菜+副菜を調べてみましょう。

改めて、かしこく、しっかり食べる！と共に、しっかりと動く！

そして人とのつながり！が、フレイル予防の大切なポイントです。

次に、心配の多い骨粗しょう症リスクを減らすために、カルシウムとビタミンDが必要で、日本人は慢性的にカルシウム不足です。皆さん日本人のカルシウム推奨量を目標としてみましょう。

カルシウム以外にも、魚介類やきのこ類等に多いビタミンDも大切です。日光によっても皮膚で合成さ

## かしこく食べて元気に!! ~フレイル予防~

図2

フレイル予防の食事ポイント ①主食+主菜+副菜をそろえる ②良質たんぱく質をとる

### ① 主食・主菜・副菜を組み合わせ、色々な食品を食べましょう

**主 食** ごはん、パン、麺



ごはんなら 1日 3杯

**主 菜** 肉、魚、卵、大豆製品



1日 3皿

**副 菜** 野菜、きのこ、芋類、海藻料理



1日 5皿

### ② 筋肉を増やすために主菜（肉・魚・卵など）の良質なたんぱく質を摂りましょう

1日に必要なたんぱく質食品の例 ※ 主菜1皿あたりの目安量



\*たんぱく質の不足は病気にかかり易く、筋力も低下する

○たんぱく質は血液や筋肉などを作り、体力や免疫力の維持にも役立つ大切な栄養素です。

○筋力を保つには穀類や野菜だけでなく、良質なたんぱく質を含む食品を摂ることが大切。いろいろな食品を組み合わせ積極的に摂りましょう。

※水分をこまめに摂りましょう 水分補給も大事、一般的に食事以外に1日1.5L位の水やお茶などを分けて摂りましょう。

れるビタミンD。コロナ禍、家で閉じこもりがちの方はビタミンD不足になっているかもしれない。もちろん、たんぱく質も十分摂るようにしましょう。

\* ささえあい 96号で、管理栄養士の井野さんがミニ講座のまとめで、カルシウム・ビタミンD・ロイシン

## カルシウム自己チェック表

合計点数×40=1日のカルシウム量(予測)



【この一か月間の平均としてチェックします】

|                                          | 0点         | 0.5点    | 1点     | 2点       | 4点         | 点数 |
|------------------------------------------|------------|---------|--------|----------|------------|----|
| 牛乳をコップ1杯(200ml)程度を飲みますか?                 | (ほとんど飲まない) | 月 1-2回  | 週 1-2回 | 週 3-4回   | (ほとんど毎日)   |    |
| ヨーグルトを小1カップ程度食べますか?                      | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | (ほとんど毎日2回) |    |
| チーズ等の乳製品やスキムミルクを摂りますか?                   | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | 2種類以上毎日    |    |
| 大豆、納豆などの豆類をよく食べますか?                      | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | 2種類以上毎日    |    |
| 豆腐、かんも、厚揚げ等大豆製品をよく食べますか?                 | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | 2種類以上毎日    |    |
| (ほうれん草、小松菜、チンゲン菜などの青菜をよく食べますか? (小鉢1杯程度)) | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | 2種類以上毎日    |    |
| 海藻類をよく食べますか?                             | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) |            |    |
| シシャモ、丸干しいわしなど骨ごと食べられる魚を食べますか?            | (ほとんど食べない) | 月 1-2回  | 週 1-2回 | 週 3-4回   | (ほとんど毎日)   |    |
| しらす干し、干し海老など小魚類を食べますか?                   | (ほとんど食べない) | 週 1-2回  | 週 3-4回 | (ほとんど毎日) | 2種類以上毎日    |    |
| 朝食、昼食、夕食の3食を食べますか?                       |            | 1日 1-2食 |        | 欠食が多い    | きちんと3食     |    |

推奨量：男性700~800mg/日 女性600~650mg/日 石井他 Osteoporosis Japan 2015；13：497-502を一部改変

さて、年齢や活動量によって消費エネルギー量などが異なりますが、食事摂取の基本は変わりません。

(管理栄養士)

なお、各図については、食事療法をしていく方は主治医にご相談ください。

また、年齢や活動量によって消費エネルギー量などが異なりますが、食事摂取の基本は変わりません。

(管理栄養士)

(必須アミノ酸)についての有用性を詳説されていますので是非ご覧ください。

栄養ばつちり!! でしょうか：生活習慣病をはじめとした様々な病気と食欲低下・消化吸収低下等により、一人では解決できないことも多いと思います。

皆さまの元気アップにつながりますように、きたる4月24日(日)の『街なかにはつらつウオーキング会』

管理栄養士による

### 栄養相談のご案内

食事、栄養、体調など お困りのことはありませんか?





## ■地球温暖化防止によせて（連載）

## Mの特命（そのV 最終回）

松下 晋

アルゼンチンのパタゴニア地方で風力発電し、そのクリーンな電氣を使って現地で水を電氣分解し、できた水素をタンカーで日本に運ぶ。それを発電や車に使って、カーボンニュートラルを実現する。そんな壮大な日本のエネルギー計画は、ライバル国に先を越され頓挫した。

夜遅くブエノスアイレスのホテルに戻ったMに日本から次のような連絡が飛び込んできた。

「東京電力と東北電力管内で、電力不足が発生し、大規模停電が発生しかねない事態となり、日本政府は、これら管内地域と新潟県を対象に『電力需給逼迫警報』を初めて発令し、企業や家庭に節電を要請した」

Mは「またか」と呟いた。昨年も警報発令一步手前の時があったのに。今回の警報発令は、福島県沖の地震で複数の火力発電所がストップしたことが引き金となった。これに、季節外れの雪や寒さで電力需要が急増し、当初予定していた供給力を上回

ったことにより発令された。この危機を今回は国民の節電協力と揚水発電（群馬県の玉原発電所は日本の揚水発電所の中で最大級クラス）の活躍で何とか切り抜けたが、昨年からの網渡りの状況が続いている。



Mは突然猛烈な疲労に襲われ、ベッドに倒れ込み眠りについた。

翌朝、顔を洗って髭を剃ろうと電氣シェーバーのスイッチを入れたら動かない。電池切れかとコンセントを探したら、壁にあるはずのコンセントが無い。そんな馬鹿なと思い、部屋中捜したがどこにもない。落ち着いて部屋の中を見渡すとテレビや冷蔵庫など全ての電氣製品にも電氣コ

ードが無い。いったいどうなっているんだとテレビのスイッチを入れたら、ニュース画面が飛び込んだ。

ニュースは、今日は記念すべき「電氣の日」であると伝えている。20XX年に日本で画期的なバッテリーが発明され、人類はついに電氣を閉じ込めることに成功した。これで発電した電氣をロスなくためて、効率よく使うことが可能になったと言っている。マツチ箱大のバッテリーでも家庭で一日使用する電力を長時間保存できるようになったとのことである。発明当初は、このバッテリーを使って他人の家や事業所等のコンセントから電氣を盗んで持ち去る事件が相次ぎ、防御策として各コンセントに鍵をかけたたり撤去したりと社会問題になったそうである。最終的には高周波とパスワードを使ったコードレス通電システムが完成し、騒ぎは収まったそうである。今では電氣自動車も駐車場に停車すると、パスワードのやりとりで埋設電氣ケーブルよりコードレス充電され、車の所有者あてに電力会社から使用料金が請求されるそうである。高速道路等にも電氣ケーブルが埋設され、車は走っているでも充電できるとの事である。

「そうか、それでどこにもコンセントがないのか！」と叫んだとたんMは眠りから覚めた。

\*

特命を終えたMは、日本に帰還した。環境問題やウクライナでの戦争により、発電に必要な天然ガス価格はうなぎ登りである。日本は今後も必要量を確保し続けられるのか。環境問題で石炭火力発電所は新設更新もできず、フランスでは6基以上の増設が決まった原子力発電所が、日本ではその多くが停止したままである。

「どうする日本」Mは官邸に向った。（おわり）

大切にしたいのは  の出会いです

新時代の医療・福祉施設のニーズに応えて、  
ご利用者を見つめた総合サービスを追究します。

-事業内容-

- 寝具類の賃貸借及び洗濯・白衣・カーテンリース・総合リネンサービス
- 医療・福祉関連の業務用品、設備機器の販売・リース
- 売店経営、各種業務代行、衛生環境管理サービス

ほかに

ワタキューセイモア株式会社  
北関東営業所

群馬県太田市藤岡久 749-7 〒373-0034  
電話 0276-20-6500 FAX 0276-31-0333

健康と快適の明日を考える  
WATAKYU SEIMO A

この施設は  
前橋市

「介護予防活動ポイント」  
に登録しています。



★上記手帳をお持ちの活動者は、この施設での活動 1 回につき 1 個スタンプが押印されます。

★「介護予防活動ポイント制度」への登録を希望される方は、毎月 10 日にボランティアセンターが実施している「ポイント研修会」を受講してください。

お問い合わせ先  
前橋市ボランティアセンター TEL : 027-232-3848

■一つの活動が 2 時間超えても 2 ポイントにはなりません。

午前、午後に別の活動を行った場合に一日 2 ポイントまで認められます。年間上限 50 ポイントまで。

■毎年 4 月～翌 3 月までポイントを手帳に集めて 3 月に提出、次年度の新手帳が貰えます。翌 4 月に前年度の手帳を提出、6 月に景品交換が行われ、物品が貰えます。

■スタンプ数 5～9 で 5 ポイント、500 円相当。スタンプ数 30～39 で 30 ポイント、3000 円相当。スタンプ数 40～49 で 40 ポイント、4000 円相当、スタンプ数 50 以上で 50 ポイントに換算されます。交換される物品は図書カード、Q のまち商品券などです。

■詳しくは前橋市ボランティアセンターにお問い合わせ下さい。

## 介護予防活動ポイント制度とは

■対象となる人は 60 歳以上の前橋市民(介護保険料の滞納のない人)

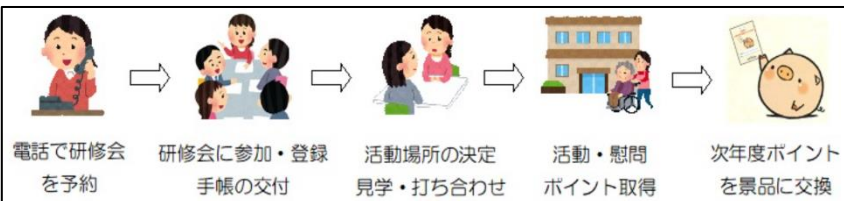
■対象となる活動は、①介護予防サポーター活動、②市内の介護施設での高齢者支援活動、③在宅・地域での高齢者支援活動。

②、③は、市に申請して指定された施設、団体が対象です。

本会は昨年 12 月、申請してこの③の指定を受けました。

■②、③の活動を行うには、事前に 1 回 2 時間の研修会を受講しその後、登録、手帳の交付を受けます。研修会は総合福祉会館の市ボランティアセンターで毎月 10 日に実施しています。

前橋市ボランティアセンターの電話は **027-232-3848** です。



■前橋市はつらつカフェとは、専門職とボランティアが協働して実施する高齢者の新しい居場所です。

■その目的は、①地域の高齢者が気軽に通える憩いの場、②認知症支援や閉じこもり予防の機会の提供、②ボランティアの活用による元気高齢者の社会参加の場づくり、介護予防の推進。

■内容は、参加者どうしの交流を目的とした喫茶、歓談、レクリエーション、相談などを行うことになっていて、本会の場合、ウォーキングと「くつろぎ談話」がメインになります。

■現在、「介護予防活動ポイント」の受け入れ介護施設は約 150、「はつらつカフェ」は約 30 か所で、実施主体は NPO や個人、医療機関、生協、高齢者施設、公民館等で取組まれています。

■この介護予防活動ポイントのゲットを目指し研修会に参加し登録、手帳の交付を受けた人は約 700 人いて、活動受け入れ施設、またはどこかのはつらつカフェを一覧から選び、そこで活動。

■活動は、1 時間以上で 1 スタンプ(=1 ポイント)貰えます。



### 乳酸菌 シロタ株と ウォーキングで 健康な カラダづくりを!







**群馬ヤクルト販売株式会社**

群馬県前橋市高井町1-7-1

**0800-700-8960**

フリーコール

ヤクルト 受付時間  
9:00～17:00  
(土・日曜日・祝日は除く)



## ■ここからのセルフケア その④

# 認知症についてお話します

市川 翔 (市川クリニック院長・下小出町)

市川クリニック 院長の市川です。  
第1回、2回ではメンタルヘルスについてお話させていただきました。  
4回目となる今回は前回に引き続き「認知症」の話をさせていただきます。  
と思います。

認知症に対する根本的な治療は現在ありません。しかしながら、予防や進行の抑制を行うことはできます。  
健康的な生活を送っていくうえで認知症の予防はとても重要となってきました。また、予防することによって家族の負担を軽減させることができます。

現在認知症の対応に関しては薬を用いる方法と薬を用いない方法があります。どちらの方法のほうがいいということはなく、併用して治療を行っていくこともできます。

アルツハイマー型認知症の薬物治療には、認知機能を増強して、中核症状を少しでも改善し、病気の進行を遅らせる治療と、興奮や不安、幻覚妄想など抑える治療があります。また、

脳卒中を起こすと認知機能の低下がみられてしまうため、予防のため高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療が不可欠となります。

また、睡眠をしつかりとることも大事です。

\*

ここで  
もやはり、  
食事や睡眠といっ  
た生活習慣が大切  
です。しかし、注意して頂きたいこと  
があります。実は最近の研究では、60  
分以内の昼寝はアルツハイマー型認  
知症のリスクを下げたのに対し、60  
分以上の昼寝はリスクを高めたとの  
報告があります。何事も「適度」が大



切ということですね。

\*

では、薬を用いない方法にはどんなものがあるでしょうか。認知症の治療には、書き取りやドリルなどのリハビリテーションを行うことが有効だと言われています。指先の運動は脳の活性化を促すと言われており、塗り絵や手芸などの作業をすることもよいか  
と思います。

何もせずにぼーっとして日中を過ごしてしまうことは認知症に対してあまりよくありません。  
ですので、趣味活動を行うことも大事です。

音楽、陶芸などを楽しむ、囲碁、将棋、麻雀などを楽しむなど、様々な趣味活動を行うことが大切  
となってきます。

\*

そのほかに、ウォーキングなど軽い運動を続けることやペットを飼うことなども脳の活性化につながります。  
また、家族以外の人たちと交流することも大切になってきます。家の中に引きこもっているのではなく、

趣味の教室やデイサービス、近所の集まりなど様々な方と触れ合うことが大切になってきます。しかしながら、現在はコロナ禍であるため、なかなか家族以外と触れ合う機会がありません。

今は皆で乗り切り、コロナが収束したら、どんな家の外に出て、多くの人と交流をもっていきたいと思います。

\*

さて、今回で私のシリーズは一旦終了となります。1年に渡る連載でしたが、少しでも皆さんにとって有益になっていれば幸いです。  
最後までお読みいただきありがとうございます。ありがとうございました。

## ！ 注意

「普段どおりの生活」で感染が広まっていると思われます



普段から、新しい生活様式を 実践しましょう。

