

福祉の

ひかり

光が丘地区社会福祉協議会



第99号
 発行 光が丘地区社会福祉協議会
 事務局 相模原市中央区並木 4-7-9
 光が丘公民館内
 電話 042-707-1332
 メール hikarigaokatiku@sagamiha
 rashishakyo.or.jp
 編集 広報委員会

元気で長生き・健康寿命について

日本人の平均寿命は、世界でもトップクラスとなっています。
 医学の進歩によって更に伸びるとされていますが、誰もが元気で自立して長生きすることを望んでおられると思います。

日本人の	男	女
平均寿命	81.64 歳	87.74 歳
健康寿命	72.6 歳	75.5 歳
(平均寿命)	2021年	現在
(健康寿命)	2019年	現在

◆ 健康寿命とは

「健康寿命」については、2000年に世界保健機構(WHO)から提唱され、平均寿命から寝たきりや認知症などの介護状態の期間を差し引いた期間。

◆ 介護生活となる要因

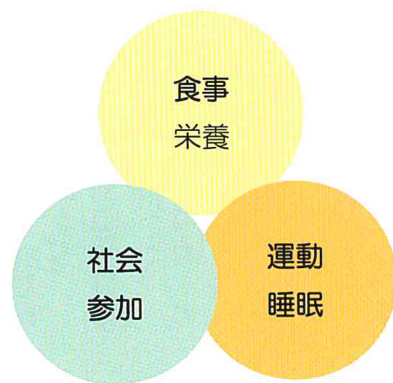
- ① 認知症
- ② 脳血管疾患など
- ③ 高齢による衰弱
- ④ 骨折・転倒
- ⑤ 関節疾患
- ⑥ 心臓病・糖尿病など

◆ 健康寿命延伸のために

- 健康寿命の延伸には、右記にあげた病気にかからないような生活をするのが望ましい。
- ◇ 栄養のあるバランスの良い食事と口腔機能の維持
 - ◇ しっかり運動し、睡眠も充分とる。
 - ◇ 社会貢献、社会参加
(引きこもらない)

この3つが相互に絡んで病気を予防しています。例えば(骨折)食事にカルシウム・ビタミンを取る。しっかり運動して強い骨を作る。

(認知症)社会参加し、脳に刺激を与える。更に運動して筋肉を刺激する。バランス良い食事をとり痩せ過ぎないようにする。



◆ フレイル(虚弱)

年をとって、健康状態から要介護に至る少し体が弱ってきた虚弱の状態をフレイルと言います。このフレイル時には状態によって対応を変えることも大事です。

- ◇ (前期フレイル時)
 - ・ 歩く、動く
 - ・ しっかり食べる
 - ・ 社会参加(引きこもらない)
 - ・ (後期フレイル時)
 - ・ リハビリテーション
 - ・ しっかり栄養管理
 - ・ 少しでも外に出る

◆ フレイルにならない心得

「健康寿命の延伸」の対応と同時に気を付けること
 ① 年をとったら少し太めの方が長生きするといわれています。

◆ その他

- ・ 趣味を持って、仲間作りを。
- ・ 家の中の段差をなくし、階段にすべり止めをして骨折しない環境に。



皆で集まって 百歳体操

ボランティア活動

上: にぎわい処(お食事作り) 下: サポート隊(草抜きなど)



参考資料

神奈川県ホームページ「未病」とは、東京都医師会発行のホームページ「フレイル予防」を見ていただく健康寿命について理解を深めることができます。



「子ども食堂」は毎月1回(8月は夏休みのため2回) 陽光台公民館で実施されています。
7月22日(木・祝)、10時から2時間かけて、学生ボランティア4名を含む14名が9食のお弁当を作り12時に配布開始。



公民館前で配布した弁当はあっという間になくなりました。次回は9月23日(木、祝)

子ども100円大人300円の美味しい『ビタミン、愛』入り弁当は配布終了時間13時30分には、全てなくなりました。
※ 新型コロナウイルス感染症対策のため今回はお弁当の持ち帰り対応となりました。

光が丘地区社協・飯沼守 会長が 市地区社会福祉協議会の会長に就任



光が丘地区社協・飯沼守会長が、相模原市22地区の地区社協の会長で構成される協議会の会長に就任しました。
また、市社会福祉協議会の副会長にも就任しました。

福祉協力員研修会



光が丘公民館の大会議室でコロナ感染症に気を付けて換気と座席間隔を取って行われました

- ◆ 第1回福祉協力員研修会を6月24日(木)に実施しました。
今回の出席者は、福祉協力員12名、地区社協関係者15名、光が丘高齢者支援センターから2名。
 - ◆ 飯沼会長から挨拶と福祉協力員の役割について
 - ◆ 光が丘高齢者支援センターの紹介
 - ◆ 光が丘地区社会福祉協議会の紹介
 - ◆ 光が丘サポート隊の紹介
 - ◆ コミュニティソーシャルワーカー(CSW)について
- 最後に質疑応答後、にぎわい処の作ったお弁当をお土産に研修を終りました。

※福祉協力員は各自治会から1名、地区社協の活動に年間を通して参加していただいています。

自治会内の部活 ひかり自治会

- ◇ ひかり自治会の年間スケジュールを紹介します。
- ◇ 5月第2日曜日
パタンク大会
- ◇ 10月第2日曜日
グラウンドゴルフ大会
- ◇ 11月第1日曜日
パタンク大会
- ◇ 12月第2日曜日
夢クラブまつり
- ◇ 1月第2月曜日
どんと焼き
- ◇ 防災懇話会 年4回10名
- ◇ パタンク練習 毎週土曜日
- ◇ サロン 年1回
- ◇ 10月～11月頃

注意…行事などの中止や延期

新型コロナウイルス感染症のため、光が丘地区社協の予定した行事や活動が、中止や延期となっています。

なお、にぎわい処は弁当持ち帰りで、光が丘サポート隊のボランティア活動は感染症に気を付けながら行っています。