

平成24年
12月号

桂台地域ケアプラザ

地域交流プログラム

発行日／平成24年12月1日
編集・発行／横浜市桂台地域ケアプラザ
発行責任者／石塚 淳

お問い合わせ先

地域交流部門 897-1111

HPアドレス

<http://www.katuradai.com>

桂台 支えあい連絡会

検索

今回のリード文は、2面、3面の結論を先に載せてしまいます。介護予防は生活習慣病予防、現役世代から「^{いちむ}一無・^{にしようさんた}二少・^{さんた}三多」の健康習慣で生活習慣病を予防しましょう！生活習慣病と言っても、いろいろな原因で、それを誘発します。成人であればどの世代でも使える日常生活における健康習慣の心がけをご紹介します。さて、できるかな？（自問自答）^{いちむ}一無とは、**無煙・禁煙の勧め**です。喫煙は、がんをはじめ、心血管疾患、脳血管疾患などあらゆる生活習慣病のリスクを高めます。また、周りにいる人にその害をまきちらすことにもなります。^{にしよう}二少とは、**少食・少酒の勧め**です。昔から「腹八分に医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上で、大変重要です。「少食」とは、お腹いっぱい（満腹まで）食べる習慣を辞め、腹八分で止めるように心がけることです。塩分は、1日10g以下。偏食せず、よく噛み、三食を規則正しく食べることです。「少酒」とは、1日の摂取量は、日本酒で1合程度まで。できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算でアルコール量：約20ml)までにしましょう。^{さんた}三多とは**身体を多く動かし（多動）、しっかりと休養をとる（多休）、多くの人、事、物に接する生活（多接）の勧め**です。運動については、「2本の足は2人の医者」という格言どおり（1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分行うことが有効）です。多休とは、睡眠を1日7時間程度、仕事をしない休日を1カ月に6日以上とって、心と身体をしっかりと休めることです。多接とは、多くの人と交流し様々な物や事柄に興味を持ち接することです。私は一無と多接はクリアできましたが、他は？でした。皆さんはいかがでしょうか？以外に40代、50代の働き盛りの方が難しいかもしれませんね。病気になってからでは遅いです。まだ大丈夫と思っているあなた、そろそろ健康づくりに本腰を！

12月の おしらせ



インフルエンザ 予防の健康講座「インフルエンザについて学ぼう」

子どもから大人まで多くの方がかかるインフルエンザの予防法などについて一緒に学んでみませんか？

日時：12月14日(金) 13:30～15:00

会場：桂台地域ケアプラザ 2階ボランティアコーナー

講師：龍 覚先生（上郷医院医院長）

申し込み先：桂台ケアプラザ ☎897-1111



協働健康講座 2012 がんについて学ぼう

早期発見のポイントを学び、また、どのような生活習慣を心がければいいのか、日々の暮らしを見直す機会にしませんか？

日時：平成25年1月31日(木)

13:30～15:30

会場：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講師：足立 大樹先生

（ホームケアクリニック横浜港南院長）

申し込み先：桂台地域ケアプラザ

☎897-1111

（申し込み受付期間：H24.12.1～H25.1.20）

男の 料理教室 （全2回）「健康・生きがいづくり ～自分らしく生きましょう～」

男性の皆さん、毎日の健康管理はまず食事から……
作って食べて仲間と語りあう、楽しい時間を過ごしませんか？

日時：第1回 平成24年12月22日(土) クリスマス料理
第2回 平成25年3月23日(土) 和膳

時間：10:00～14:00

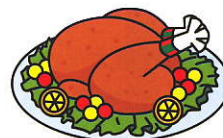
講師：鈴木 豊子さん

参加費：各回1000円

定員：12名（多数時抽選）

締切：12月15日(土)

申込み：電話か窓口にて ☎897-1111



介護予防＝生活習慣病予防！ 40代から健康づくりを 始めましょう！

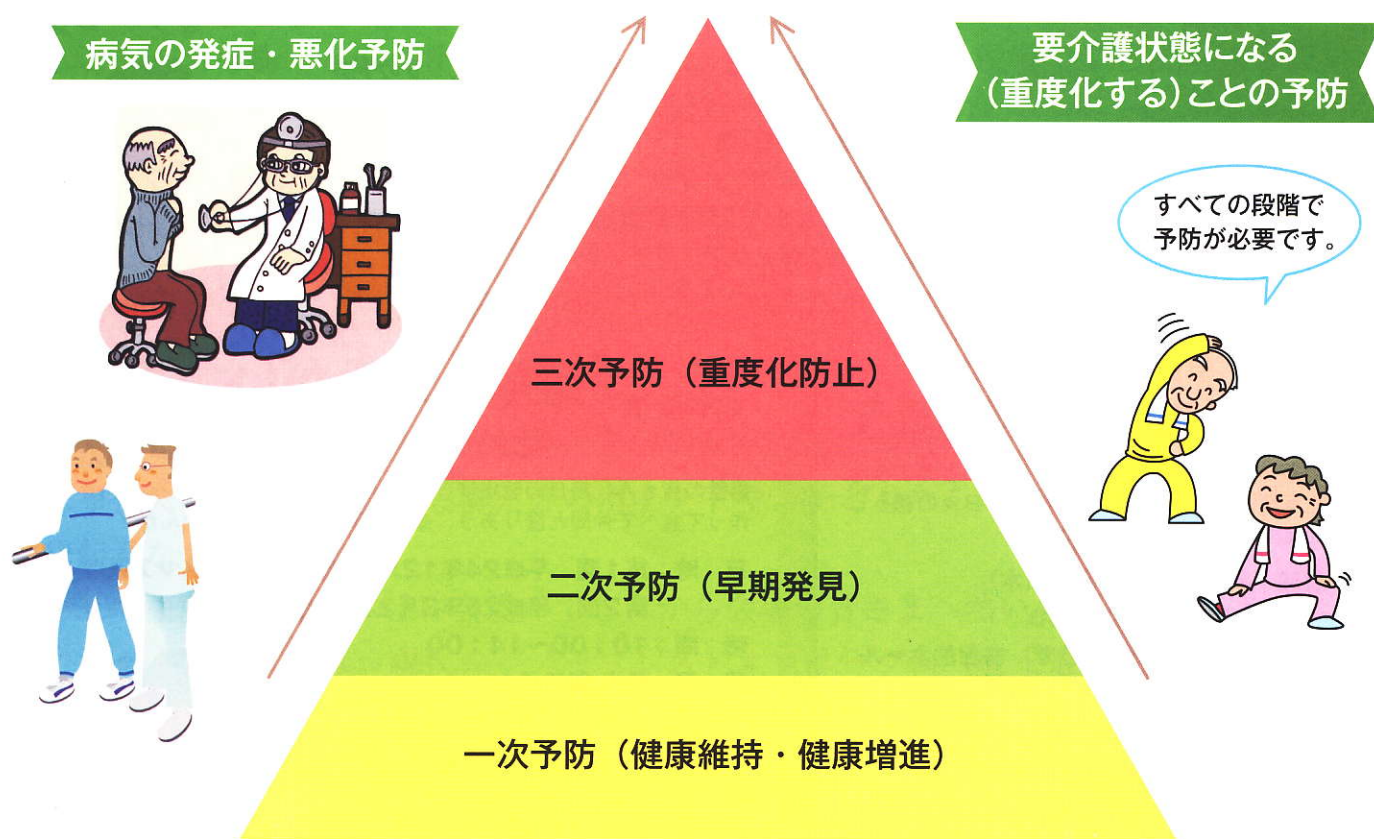
元気なうちから介護予防!!

ここ数年、「介護予防」という言葉がマスコミでも取り上げられることが多くなってきました。しかし、その言葉が正確に伝わっているわけではないようです。そもそも「介護予防」とはどのような事を指すのか、今回は「介護予防」についての情報をお届けしていきたいと思います。

そもそも介護予防とは

「介護予防」とは一体どういうことを指すのでしょうか？

元気な人が介護の必要な状態にならないように、また介護が必要な人もできるだけ機能を維持・改善できるようにする取組みを指します。いつまでも、元気に過ごすためには、身体のみ健康だけでなく、人とつながること、地域に参加することも大切とされています。



介護予防は3つの段階に分かれています。介護予防における一次予防は、主として活動的な状態にある高齢者を対象に、健康維持や増進といった生活機能の維持・向上に向けた取り組みです。二次予防は、要支援・要介護状態に陥るリスクが高い高齢者を早期発見し、早期に対応することにより状態を改善し、要支援状態となることを遅らせる取り組み（当ケアプラザが事業開催をしているシニア健康教室等）があげられます。そして三次予防は、要支援・要介護状態にある高齢者を対象に、要介護状態の改善や重度化を予防するもの（病院や施設でのリハビリ等）を指します。

介護予防は高齢者の方だけの話ではありません。介護が必要な状態にならないためにも中年期と言われる40歳～64歳までは、とりわけ生活習慣病予防が重要になります。肥満、糖尿病、脳卒中等の生活習慣病とは毎日の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。また生活習慣病という言葉が軽く捉えている人が多いようですが、生活習慣病は「ガン・脳卒中・心臓病」の日本における三大死因の引き金となってしまうリスクが非常に高い病気で、生活習慣病患者がこれらの三大死因の病気を発症する確率は、生活習慣病でない方に比べて数倍～数十倍高いとされているのです（生活習慣病の疾患ごとにリスクは異なります）日本人のほぼ3分の2がこの病気で亡くなっています。しかし、65歳以上の高齢期においては、生活習慣病予防だけでなく、加えて生活機能低下の予防が大切になってきます。つまり、お元気な生活をいつまでも送り続けるには、若い世代から健康な生活習慣を身につけることが重要になります。

40歳～64歳（中年期）

生活習慣病の 予防

（がん、心臓病、脳卒中、糖尿病）

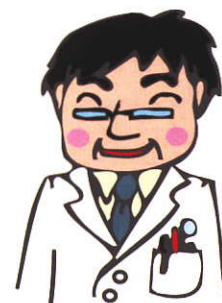
+

65歳から（高齢期）

生活機能低下の 予防

- ・運動器の機能向上
- ・栄養改善
- ・口腔機能の向上
- ・閉じこもり予防
- ・認知症予防
- ・うつ予防

年齢と共に健康のためにすることが変化します。



主な生活習慣病

- ・脳卒中
- ・脳梗塞
- ・高血圧
- ・心筋梗塞
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)
- ・大腸がん
- ・アルコール性肝炎
- ・糖尿病
- ・痛風
- ・高脂血症
- ・歯周病
- ・メタボリックシンドローム

「アクティブ・シニアライフ講座“希望”」を終わって

今年で13回目のアクティブ・シニアライフ講座は、“かけがいのないこの地域”を益々“希望に満ちた街”にしようとの思いで“みんなの街の希望づくり”をテーマに、10月22日（月）と31日（水）、2回の講座を開催致しました。

第1回目の講座“希望のつくり方”は、東京大学社会科学研究所教授で、希望学提唱者の玄田有史先生をお招きし、希望のつくり方のススメ、そして希望をもつための4つの柱等のお話をいただきました。★“希望”の4原則は、Hope is a wish（気持ちを持つ）for something（あなたにとって大切なものは何か）to come true（叶う、夢が叶う、実現する）by action（行動で）

また、三陸・釜石市の6年間の“地域の希望づくりの実践活動”から、心温まる地域住民との交流 ★釜石の奇跡（てんでんこ）……普段からの住民同士の信頼感と緩い絆づくりが前提。①想定にとらわれず、②その場その場でベストを尽くし、③率先して行動する。そして、大切なことは緩い絆（weak ties）であることを語っていただきました。

会場からの声として、桂台を漢字一文字で表現すると、桂台の地域の特徴は「和、重、空、習、静、人」そして、桂台にこれがあるともっとよくなるものとして「若、健、心、学、絆」があがりました。講演後の皆さまの感想として、今日は、私たちの桂台地域を語ってくれた、我が意を得た！ という声に充ちていました。

第2回目の講座“シニアこそ希望”は、メロウ倶楽部副代表でコンピュータおばあちゃんのマーチャンこと若宮正子さんと読売新聞東京本社社会部次長の若江雅子さんの楽しくとても元気づけられるお話でした。シニアは、今の日本の大切な資源（宝）（65歳以上の人口約3千万人）、かなりの方々はまだまだ元気で有能でやる気十分、我々高齢者が活性化することがおばあちゃんの希望、シニア自身が自分の居場所、役割を探して出来る範囲で人のためにもっともっと役に立ちたいと。すべてのシニアが心身ともに100%健康といえませんが少しずつ、力を合わせれば捨てたものではない。ジグゾーパズルのようにお互いを組み合わせればきっと前進できる。それでも埋まらないところは若い人たちや行政のチカラを借りてもいいと思う。★ジグゾーパズル方式でシニアパワーを発揮するための3要素は、①シニアのやる気 ②しっかりしたコーディネート体制 ③コンピュータ（インターネット）の積極的利活用

若江さんからは、ネット社会の光と影（闇）と題して最近のネット関係の事件や事象を例に事件に巻き込まれない心構え等のポイントや、子どもたちのネット依存の問題点などの提起もなされました。

そして講座の終わりには、会場のTさんから会場の皆さまへ熱いエールが送られました。「これからのシニアは、現代の“ノーブレス・オブリージュ（騎士道、武士道）”の志を持ち、より明るくさわやかに地域で多いに役立つ気概が大切だ、まさに“シニア道”に果敢に挑戦しましょう」

今回のアクティブシニアライフ講座“希望”には延べ70名の方々のご参加がありました。さあ～今日から、“皆さまご自身の希望づくり”に思い切って一歩踏み出してみましよう。