

平成25年  
2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25年2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

先日、全国健康保険協会から終了証をいただきました。実は、昨年の健康診断でメタボリックシンドローム（私の場合、腹囲と血圧）にひっかかり、1年間特定保健指導を受けていまして、その終了証というわけでした。特定保健指導は、最初に保健師さんと目標を立て、1年間努力をして成果を出すものです。ちなみに、私の目標は、夕食の量を減らすこと、通勤上の徒歩では姿勢よく早足で歩くこと、野菜を先によく噛んでゆっくり食べることの3点でした。さらにお酒も控えめにするようにしたのですが、腹囲はおろか体重も減らず、難しさを痛感していました。しかし、ようやく9か月目ごろから効果が表れ始め、5センチほど腹囲が減りました。メタボ脱出です！ おそらく8月から始めたドローインの効果と思われます。テレビなどでご覧になった方もいらっしゃるかと思いますが、これは、姿勢を正してお腹をへこませるだけの簡単な方法です。歩いている時や、パソコンの作業中など、暇があるとやっていたことが功を奏しました。宣伝みたいですが、詳しくお知りになりたい人は、「腹だけ痩せる技術」という新書が、本屋さんに平積みされています。さて今月は、健康診断！ ちょっと楽しみです。

## 2月の おしらせ



### ◆上郷西地区 世代間交流サロン◆ 第7回「ぬくもり」

みんなにやさしい ぬくもりのある出会いでつながります

日時：3月10日(日) 11:00~15:00

内容：イベントコーナー

- ・華麗なフラメンコ（ミニ体験あり）
  - ・懐かしい昭和時代にタイムスリップ（暮らしの様子を再現）
- おいし〜い 昼食 をお楽しみに！（セットで250円）シチュー、デザートなど



### ◆平成24年度 栄区内6地域 ケアプラザ共催事業◆

## 若年性認知症・ 栄区をつどい

ご本人とご家族のつどいをおこないます。ご家族同士で日頃の思いやお困りごとなど、お茶を飲みながら話し合しましょう。ご本人は、買物や音楽鑑賞等スタッフと楽しんでいただく予定です。

日時：2月17日(日)

11:00~15:00

会場：小菅ヶ谷地域ケアプラザ

対象：認知症を65歳未満で発症した  
70歳位までの方とご家族

参加費：お一人あたりお茶代200円  
(昼食代は実費)

申込：お電話又は、  
直接ご来所ください。

締切：1月25日(金)

## 桂台スペシャルデイのお知らせ

今月も恒例になりました「スペシャルデイ」を行います。皆さま、ぜひ足をお運び下さい。

日時：3月10日(日) 13:30~14:45

内容：フラメンコ（踊りとバンド演奏に乞うご期待）

今回は、地域の方々がおこなう「世代間交流サロン ぬくもり」との合同企画です。情熱的なフラメンコをぜひ見にいらしてください！

場所：桂台地域ケアプラザダイルーム

## ◆親子のお楽しみ食育講座◆

おひな祭りに最適！～美味しい かわいい お寿司づくり～

巻き寿司をいっしょにつくってみましょう

日時：2月22日(金) 10:30~12:30

講師：栄区福祉保健センター 保健師さん  
ヘルスメイトの皆さん

募集：未就学児の親子15組（定員次第締切）

参加費：100円





# はじめよう ミドルエイジからの健康づくり ～若いうちから運動の習慣のすすめ～

地域交流プログラム平成24年12月号では「介護予防＝生活習慣病予防！ 40代から健康づくりをはじめましょう」というテーマで特集を行いました。今月号はその第2弾です。若いうちから運動習慣を身につけるにはどうすればよいか？というテーマで考えてみたいと思います。

さて、その健康に関する意識や運動習慣に関する現状ですが、2008年から始まったメタボリックシンドローム検診などによって日常的な運動の重要性が再認識され、健康や体力維持のために運動やスポーツを行うという意識が高まっていると言われます。しかし、実際には、特に20代～40代の方の運動する時間が減っているそうです。その原因は、仕事や家事が忙しいから、機会がなかった、という理由がほとんどです。そのため最近では、〇〇ダイエットやさまざまな健康・運動器具などがひとりで自宅で気軽にできるという理由で流行っているそうです。当事業所で働く職員に尋ねてみても同様の答えが返ってきました。

それでは、少し上の世代に焦点を当てて、実際に活動を長く継続している方に聞いてみようということで、平成13年からウォーキングを主体にグループで活動している「遊友ウォーク」の皆さまにインタビューを行う事にしました。

## Q1 活動のきっかけは？

A1 区内最初のウォーキンググループである遊友ウォークの発足のきっかけは、栄区福祉保健センターが推進していた「町ぐるみ健康づくり支援事業」です。「自分の健康は自分でつくる」というスローガンのもと、身近な会場で気軽に参加でき、生活習慣の改善や健康づくりを進めるための組織としてスタートしました。



遊友ウォークスタッフの皆さま

## Q2 活動を継続するコツは？

A2 概ね毎月2回の定例会は、各参加者からのアイデアを活かしたバラエティーに富んだコース設定となっており、飽きさせない内容になっています。また、申し込み不要の自由参加で気軽に参加できるようになっているのが特徴です。さらに安全に楽しくウォーキングするためのルールとして、6つの心得を設定するなど、怪我をしないような配慮もしています。

## Q3 どのような方が参加していますか？

A3 参加者は、概ね男性3割・女性7割の比率となっており、発足当時50代・60代だった方が、今でも会の運営に活躍されています。平成13年から現在までの延べ参加者数は6500人を越えており、10年余にわたる活発な活動が継続されています。



## 最後に参加者の方の声を集めたものをご紹介します。

「始めの一步は平成13年春、上郷自然観察センター迄でした。あれから12年、最近は珍しい所や街歩きなどの希望も取り入れ、和気あいあいと歩いています。」「大晦日、恒例の紅白が終わって蒲団でウトウトしているうちに新年を迎える。今年もウォーキングに参加しながら懸命に過ごそう、そして充実した年にしよう。」「私の遊友ウォークへの参加動機は、健康維持と地域の皆さんとの程良い距離を保ちながらの親睦でした。それとスタッフの方の用意周到なコース設定、時々の参加でしたが10年間続けることができました。」「昨年1ヶ月間の入院生活をした。普通の生活に戻るのに1年はかかると診断を受けたが、歩くことで生活にリズムができ、6ヶ月でほぼ元の生活に戻せた。」「多くの方に参加して頂くのはスタッフの励みになっています。安全第一で明るく楽しい、皆さんに喜ばれるような会にして行きたいと思っています。」

遊友ウォークの方々にインタビューを行い、みなさんが楽しそうに活動のことを話されている表情がとても印象的でした。会の活動を支えているスタッフの方たちも楽しみながら、ウォーキングを行っていることが、長く続いている理由のひとつになっているのかもしれない。「これからも介護施設や介護用品のお世話にならないように、ウォーキングを通して1次予防（健康維持、健康増進）に努めたいと思っています。」との前向きなコメントに感激しました。また、「ウォーキングを始めたいと思った方は、お気軽にどうぞ。40代の方、大歓迎です。」とのことです。

素敵な  
遊友ウォークの  
フラッグ



さて、今回の結論ですが、ひとりで行う運動も良いですが、やはりグループで活動する事が健康維持のための運動を長続きさせる秘訣かもしれませんね。メタボや生活習慣病が気になる方、この機会に一步踏み出してみませんか？

当ケアプラザにおいても、たくさんの健康づくりのグループが活動しています。その種類も豊富で、健康体操や様々なダンス、太極拳など多方面にわたります。また、既存のグループに参加するばかりではなく、新しいグループを作る事もOKです。特に夜間の多目的ホールは比較的空いておりますので、少人数でもグループを結成すれば利用することができます。ちなみに夜間は21時まで利用可、フォークダンスやボクササイズ、自彊術などのグループが定期的に活動を続けています。

また、どんなグループがあるか知りたい方は、窓口に来ていただければ、コーディネーターがご相談を受けたり、「支えあいネットワーク・ハンドブック 上郷西地区 地域活動版（運動編）」などの資料を提供することができます。ぜひお気に入りの団体を見つけていただき、無理なく、楽しく、運動に取り組む機会を持っていただければと思います。始めた年が、あなたの健康づくり元年！ 今年も、忙しい、機会がない、を払拭してみましよう。

この記事に関するお問い合わせは、桂台地域ケアプラザまでお寄せください。



# 知って安心 介護保険! 「ケア活」のすすめ!!

~どんなとき介護保険の利用を考えればよいの?~

平成12年からスタートした介護保険制度も4月で13年目を迎えます。なんらかの形で介護保険制度と関わったことがある、という方が地域の中でも多くなっていますが、皆さん関わってみて初めてわかる事が多いようです。相談を受けていて皆さんからよく聞く事は「もっと早く介護保険のことを知っていたらよかった」「制度があることは知っていたけど、内容まではよく理解していなかった」という言葉です。備えあれば憂いなし、事前にある程度の事を理解しておくことが大切です。今回お伝えしたい事は、介護保険申請の時期についてです。いつ、申請すれば良いのかという事は案外悩ましいものです。「まだまだ、自分は介護保険なんかの世話にはならない。元気なうちは、身の回りの事は自分でする」このような自立を重んじる考え方は、大変素晴らしいと思います。反面、実際にサービスが必要になっても、「自分には必要がない」と考えてしまいやすいかも知れません。私が関わった方の話です。その方は、要支援1の認定を受けていました。まだご自分ではサービスの利用は不要と思っていましたが、「動けるうちに色々なところを実際に体験してみたい」といくつかのショートステイを利用してみたい、ショートステイ中に併設されているデイサービスを見学したり積極的に情報を収集していました。その方は、「就活や婚活ならず、ケア活だ」と笑っていらっしゃいました。「ケア活」とは良い言葉ですね。予防的にいろいろな情報を知っておく事は無駄にはならないですよ。現在の状況をひとつお伝えすると、介護保険制度は、サービスを利用するために介護認定が降りてから利用するのが一般的ですが、そうすると2ヶ月近くかかってしまいます。実際には何かのサービスが利用したいので申請したわけですから、それほど待てないのかもしれませんが、大抵の方は認定が確定するまでじっと待っています。(制度上は、申請日にさかのぼって認定が適用されます)ですから、申請のタイミングが重要になってくるわけです。それでは、実際に介護認定を申請したきっかけについてご紹介します。

- ・自分ひとりでの外出が難しくなり、近所の友人との付き合いが出来なくなった。
- ・病院の先生から動いたり、人と交わる事を勧められた。
- ・自宅のお風呂は段差があるので、入浴が大変と感じている。

……しばらくしてデイサービスやデイケアをご利用した方たちです。

- ・家の掃除をするときに、掃除機が重くて大変になった。
- ・風呂場やトイレなどを掃除するとき腰や膝が痛い。
- ・洗濯物を干すときによるけて、転びそうになってしまった。
- ・病気やけがが原因で、今まで出来ていた調理がうまくできなくなってきた。

……しばらくしてヘルパーを利用した方たちです。

- ・玄関の上がりかまちが高くて昇るのがしんどくなった。
- ・お風呂場で転びそうになって、不安を感じ始めた。
- ・通院の時だけでも車椅子を利用した方が良いかなと思い始めた。

……しばらくして、福祉用具や住宅改修を利用した方たちです。

人によって困りごとはさまざまですが、まだ大丈夫とは思いつつも不安を感じ始めた時が、介護保険の申請を行う良い時期なのかもしれません。また、申請には本人の意思が一番大切です。ご家族がそろそろ必要だと思っても、当のご本人がNOという場合もたくさんあります。日頃からご本人とご家族の間で、介護保険の利用について話し合っておくことも大事であると思います。これも「ケア活」ですね。使わないに越した事は無い介護保険ですが、「ケア活」だけでもしてみたいはかがでしょうか?



## 介護保険制度 (H24年度改正) について

介護保険の上手な活用方法とは?

日時:平成25年2月14日(木) 14:00~16:00

場所:桂台ケアプラザ 多目的ホール 定員:40名

申込:TEL045-897-1111 FAX045-897-1119

(桂台ケアプラザ居宅介護支援 担当 勝呂・中野)

