

グループ桂台通信

第 207 号 2014 年 12 月
発行 グループ桂台
責任者 中村 涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]
事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3
湘南桂台自治会事務所内
URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

目次

- 1 面 : 第 28 回 栄区社会福祉大会にて表彰されました
徘徊模擬訓練のお知らせ
- 2 面 : 私の健康法、高齢者の栄養について
- 3 面 : 健康アドバイス わがまちの名医から
骨粗しょう症の治療 (7)
- 4 面 : 11 月度活動実績他

第 28 回 栄区社会福祉大会にて表彰されました

【福祉団体自主活動功労表彰】 富永幸子様

グループ桂台は、発足以来 17 年です。富永様はグループ桂台の発足に協力、発足後はグループ桂台理事・コーディネーターとして、利用者の相談や支援内容等について丁寧に対応してこられました。その真摯な姿勢が今回の受賞となりましたので皆様にご報告します。



【ボランティア活動功労表彰】 サロン“ぷらっとオアシス”

平成 20 年に発足したサロン活動には、グループ桂台の役員や一般会員の皆さんが多数協力しています。現在 6 年目に入ったサロン活動は、参加する人もボランティアをする人も一緒に楽しめる会へと成長しました。サロンは、毎月第 1 木曜日 午後 2 時～ 桂台地域ケアプラザ 2 階ホールにて実施しています。どなたでも参加できます。

❖ 徘徊模擬訓練のお知らせ ❖

私たちのまちは、現在二人に一人が 65 歳以上という「高齢者のまち」になろうとしています。そして、認知症という病にかかるとも徐々に増えています。

もしも認知症の人にまちで出会ったとき、あなたはどのように対応しますか。私たちのまちの中で見つけることができ、適切な対処をすることができたら、身元不明の高齢者などという不幸な目にあわずに済みます。

安心して住み続けることができるまちを目指して今回の徘徊模擬訓練を計画しました。参加ご希望の方は、申込み先までご連絡ください。

訓練日時：平成 27 年 1 月 24 日（土）

午後 1 時 30 分～4 時まで（受付 午後 1 時～）

集合場所：桂台地域ケアプラザ 2 階多目的ホール

主 催：N（認知症）サポーターネットワーク桂台

共 催：湘南桂台自治会、グループ桂台、桂山クラブ、

桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター

問合せ・申込先：桂台地域ケアプラザ地域包括支援センター 電話 897-1111



私の健康法



適度な運動と正しい栄養摂取は、健康長寿の要であり、運動は脳と身体之最善の若返り策といわれる。運動によって筋肉が鍛えられ、基礎代謝が増え、平常時の体温が上がって免疫力が高まるからである。どんな運動を選ぶかは人さまざまだが、手軽で、楽しく、無理なく継続できることが肝要である。私の場合は、ゆっくりした全身運動の練功・太極拳と瞬発力が求められる卓球。前者で遅筋が、後者で速筋が鍛えられ、私には最高の組み合わせに思える。

【練功】： 難易度★ 爽快感★★★★ おススメ度★★★★★

「賢人は未だ病まざるを治し、患者は病を治す」とか。練功は賢人の例に倣う。普段あまり使わない筋肉、特にインナーマッスルが鍛えられる。ゆっくりした深い腹式呼吸がストレスを緩和し、内臓の機能を高める。足腰などの痛みの緩和・予防に顕著な効果がある。

【太極拳】： 難易度★★★★★ 爽快感★★★★ おススメ度★★★★★

ゆっくりした意識的全身運動が、全身、特に下半身の筋肉を鍛え、同時に、片足立ちの繰り返しによってバランス感覚が強化され、転倒予防になる。大脳が活性化する。内臓の機能が高まる。脳波に α 波が現れるなど、精神面、情緒面でも好作用が認められる。

【卓球】： 難易度★ 爽快感★★★★ おススメ度★★★

瞬発力が問われる。身体だけでなく、目や頭も使い、脳内の血流が増加して脳が若返る。

「毎朝練功・太極拳」を始めて10年近くになる。盆暮れと雨天時を除き年中無休。今では、しっかり地域に根を下ろし、健康効果を実感した大勢の仲間が、毎朝、集まってくる。

ところで、ボケ防止にはキョウイク・キョウヨウが欠かせないという。地域社会の中に居場所があり、役割が決まっています 今日、行くところがある 今日、用がある ことが肝要なのであろう。「毎朝練功・太極拳」は私の健康の源であり、キョウイク・キョウヨウの拠りどころでもある。「継続は力なり」とか。これからも、みんなで、楽しく、健康づくり・仲間づくりを続けていきたい。

笠間 亮

***毎朝練功・太極拳： 霞が淵公園 8時30分～9時30分
どなたでも、いつでも、自由に参加できます！**

高齢者の栄養について



高齢者は、歯が弱くなる、味覚が鈍くなる、水分不足になりやすい、飲み込みが悪くなる、便秘や下痢をしやすいなどの傾向にあります。食事の内容は単一的になりがちで、栄養のバランスが崩れやすくなり、味付けの濃いものを好むようになって塩分や糖分量を摂りすぎたり、たんぱく質やビタミン類、食物繊維等の不足をまねきます。このようなことが続きますと低栄養状態になりがちです。バランスのよい食事を摂って元気に過ごしましょう。

— 宅配 cook123 資料より —

わかまちの名医から

骨粗しょう症の治療（7）

進藤医院院長 進藤捷介氏

噛むことで、のどや、食道でのすべりが良くなり、お餅などが、のどにつかえることが少なくなります。

更に、良く噛むと、満腹感が出て、糖尿病の予防にもなり、脳への刺激も良くなります。物忘れの予防にもなります。

更に歩くと、筋肉、骨も強くなるなど、心臓や脳などの、他の臓器にも良い影響が出ます。

ついでに、大切な、たんぱく質のお話をします。

たんぱく質は、筋肉や、脳細胞、血管の細胞などを作っています。これが、少なくなると、血管が薄くなり、破けて、出血してしまいます。

脳出血、くも膜下出血、眼底出血、皮下出血（紫斑）などが起きます。動脈硬化ばかりを心配して、自分勝手に考え、肉や魚を食べない人が、脳出血やくも膜下出血で亡くなる例が多いのです。

更に、たんぱく質不足で脳細胞が減ると、ボケ、物忘れが出てきます。脳からの指令が悪くなり、さらに筋肉も弱くなり、体を支えられなくなり、その動きも悪くなり、転びやすくなります。そのため、歩くスピードも落ちてきます。

階段を下りるのも危なっかしくなり、手すりにつかまったり、一段一段階段を見て降りないと、つまずきそうになります。

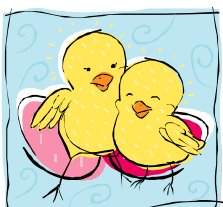


体を作っているのがたんぱく質ですから、たんぱく質は、とても大切な栄養素です。たんぱく質は、「コレステロール」でないと前回もお話しました。しっかり覚えておいてください。

お友達から聞いたことは、昔の一般論で、現在の医学的な話ではありません。何の裏づけもない、間違った話が多いものです。

ですから、たんぱく質をとることで、動脈硬化が進む心配は、まったくありません。

この、たんぱく質は、肉、魚、卵の白味に多く含まれています。卵の中の白い「スジ」状のものが、もっとも良いたんぱく質です。捨てている方が多いようですが、最も大切な栄養です。ぜひ、全卵で食べてください。



卵は、毎日、一個食べても、コレステロールには、影響しません。コレステロールへの食事の影響は、30%です。

次回に続く

活動報告

会員のみな様へ

- 11/01 役員会
- 11/03 オール世代交流会「ぬり絵」協力
- 11/05 コーディネーター会議
- 11/06 サロン「ぷらっとオアシス」
- 11/07 第2回栄区地域福祉保健推進会議
推進部会
- /07 栄区子育て支援団体連絡会研修会
- 11/08 ミセコン実行委員会
- 11/10 栄区ボランティアグループ分科会
- 11/11 グループ桂台通信 11月号発行
- /11 Nサポーターネットワーク桂台
徘徊模擬訓練お手紙配送手続き
- 11/15 サロン運営委員会
- /15 ミセコン（店コンサート）
- 11/21 栄区社会福祉大会
- 11/25 映画「飯館村の母ちゃん」
制作支援実行委員会
- 11/27 研修会「高齢者の冬の栄養」

- 《 チケット精算日 》
今年最後のチケット精算受付です。
時間厳守でお願いします。
12月26日（金）午後1時～4時
- 《 冬休みのお知らせ 》
平成26年12月27日（土）～
平成27年1月5日（月）です。
- 《 年忘れの会 》
12月6日（土）チャイナダイニング千馬にて



11 月度会員数・活動実績
(平成26年11月30日現在)

会員数		
協力会員	利用会員	賛助会員
89名	91名*	90名
活動実績	利用者数	16名
	活動員数	21名
家事支援（掃除・料理）	82件	116.0時間
介助（通院等）・介護	3件	8.0時間
その他	0件	0.0時間
合計	85件	124.0時間
事務局電話当番	18日	54時間

*利用会員 91 名の内 9 名は協力会員と重複しています。

- 《 インフルエンザ予防接種 》
協力会員でケア活動に従事している方は、できるだけインフルエンザ予防接種を受けてください。
予防接種を受けた方は補助（1000円）をいたしますので事務所までお知らせください。

地域のみな様へ

- 《 ミセコン（店コンサート） 》
日 時：12月20日（土）午後2時から
場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F
出 演：「アンサンブル・ハミングバード」
演 目：すみれの花咲く頃、麦の唄（マッサン）
let it go（アナと雪の女王）
にじいろ（花子とアン）他

歌をうたってボケ防止

ボケない小唄

- 1 風邪をひかずに 転ばずに
笑い忘れず 良くしゃべり
頭と足腰 使う人
元気ある人 ボケません
- 2 スポーツ、カラオケ、囲碁俳句
趣味のある人 味もある
異性に関心 持ちながら
色気ある人 ボケません
- 3 歳をとっても 白髪でも
頭禿げても まだ若い
演歌唄って アンコール
生きがいある人 ボケません
(松の木小唄)



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)