



阿南東部高齢者お世話センターだより



阿南市宝田町今市
金剛寺 43
特別養護老人ホーム
阿南荘内
TEL 22-4577

令和5年4月号

阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



第2層 阿南市生活支援体制整備協議会 宝田地区 開催

3月13日に開催しました。宝田地区には、ご近所デイサービス1か所、あななんサロン2か所、いきいき100歳体操2か所のグループがあり、活動しています。

ご近所ヘルパーの研修を受けている人もいますが、なかなか利用は増えていません。このことについては、「きっちり時間を決められると負担になる」「ヘルパーの手配が実現可能か分からないので、対象者がいても声を掛けにくい」等の意見がありました。近所の人に来てくれるのは、逆に利用をためらう・・・等の声もあります。

今後はひきこもりの人への支援や、こども食堂、フードパントリーなどの新しい取り組みも増えていきます。

認知症の人への支援、成年後見制度の活用、災害時の対応等も引き続き課題となります。

皆さんの協力をいただきながら、できる事から進めていきたいと思えます。お忙しい中、参加をしていただきありがとうございます。



フレイル予防について

暖かくなり、過ごしやすい季節になってきました。運動をして筋力・体力をつけていきましょう。

心身の衰えを表すことばに次のようなものがあります。

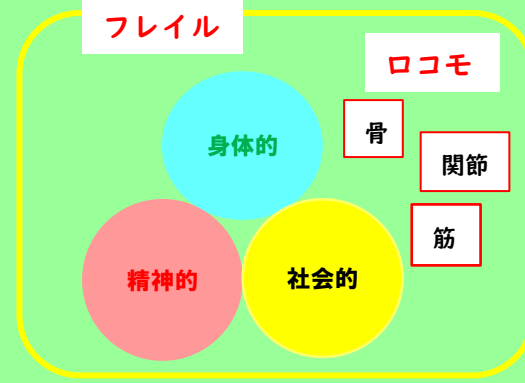
“フレイル”とは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態、健康と要介護の中間の時期だと言われています。しかし心がけや運動をすることで、様々な機能を取り戻せる時期でもあります。

“ロコモ”とは、骨や筋肉、関節等の運動器に障害が起こり、歩行や階段昇降などの何らかの日常生活に支障を来した状態のことです。ロコモティブシンドロームといいます。

“サルコペニア”は筋力の減少。進行するほど転倒や骨折のリスクが高まります。

ウォーキングなどの運動に加え、筋トレを取り入れると効果的です。筋トレをするときは、何となく流れ作業で行うのではなく、今どこの筋肉を鍛えているかを意識しながら行いましょう。

また、難なくこなせる程度ではなく、少し「つらい」と感じるくらいの方が効果があるということです。



本の紹介

「きょうはおかねがないひ」

合同出版

ケイト・ミルナー作 こでらあつこ訳
女の子とお母さんは二人暮らし。ある朝起きるとパンが残り一枚しかなく、おかあさんは「お腹がすいていない。」といいます。その日はフードバンク。お菓子やジュースがもらえるので楽しみにしていますが、お母さんはどこか憂鬱そう。フードバンクでは係の人がお母さんの話をじっくりと聞き、女の子と遊んでくれます。帰り道、女の子とお母さんは「いつかきっと」やりたいことを話しながら歩きます。そしていつか、心配などせずに暮らせる日がくることを願っています。



フードパントリーのお知らせ

にじいろ広場

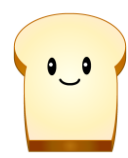
【場所】 阿南市柳島町外萩64番地

【連絡先】 080-9831-0984 (山田さん)

【日時】 火・水・木 10時～15時まで

※食品がそろっていないこともあります。電話してから受け取りに行ってください。

※個人の方にはお配りしていません。団体(民生委員・支援事業所・子育てグループ等)に限ります。団体から、個人の必要な人に渡すことについては、問いません。



体調に気を付けましょう

春は寒暖差が激しく、気温の変化に体がついていけず、自律神経の乱れを引き起こします。体のだるさ、むくみを感じる人も多いようです。

春キャベツは免疫力を高め胃腸の調子を整えます。新玉ねぎは体内の老廃物の排出を助けると言われています。

