

社協

陽だまり通信

NO.18

発行：大船渡市社会福祉協議会陽だまりサポーター



“陽だまり”って
なに？

訪問活動を通して

福祉・生活課題に対する
ニーズの把握

個々のニーズに応える支援

相談

『困ったな』『どこへ相談したら・・・』
『介護や子育ての悩み』

見守り

安否確認・心身の健康状態
障がい・不安などの把握

サロン

社会参加の支援
人や社会とのつながりを支援

情報提供

支援や相談に関する情報などの
収集・提供

連絡・調整

必要なサービス・活動ができるよう
各機関につなぎ調整支援

支援を通して

自立を促進

住民同士の
つながり

助け合いの
活動の支援

『陽だまり地域サロン』開催中です

午前の部 10:00～12:00 (血圧測定、軽体操、手芸など)

午後の部 13:00～15:00 (安心に暮らすためのお話)

お茶のみしながら 楽しくおしゃべり・新しい仲間ができたり

思いがけず懐かしい出会いがあったりして、皆さん楽しまれています

❖ ご近所お誘い合わせの上、ふるってご参加ください。
多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

<3月の地域サロン予定>

<4月の地域サロン予定>

日	曜	場 所
6	金	吉浜地区拠点センター
9	月	坂本沢公民館
10	火	碁石コミュニティセンター
13	金	三陸公民館
17	火	ギャラリーさかい
20	金	下中井公民館
23	月	小通公民館
24	火	猪川地区公民館
27	金	綾姫ホール

日	曜	場 所
3	金	吉浜地区拠点センター
10	金	三陸公民館
13	月	坂本沢公民館
14	火	碁石コミュニティセンター
17	金	下中井公民館
21	火	ギャラリーさかい
24	金	綾姫ホール
27	月	小通公民館
28	火	猪川地区公民館





“死ぬまで元気 !!”で達者で暮らそう

— ロコモかしこもサビチャダメ —



「ロコモティブシンドローム」とは？

年齢と共に「骨・筋肉・関節」などの運動器が衰え、将来的に寝たきりになり、介護が必要になる可能性が高い状態のことです。ロコモ予防には、毎日運動を続け、自立した生活を送るために必要な「立ち座り」や「歩行」に関わる脚の筋力、バランス能力、骨の健康を保つことが大切です。

7つのロコモチェック

- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまづいたり滑ったりする
- 家のやや重い仕事が困難である
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 15分以上続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である

✪片脚立ち(開眼)

65~69歳	40秒
70~74歳	30秒
75~79歳	20秒
80~84歳	10秒

できないと
ロコモです



延びた寿命に「運動器の寿命」が追いついていない！

日本は世界一の長寿国となり、人生50年から人生80年の時代を迎えました。しかし一方で、寝たきりで支援や介護を必要とする期間が伸びています。その支援や介護を必要とする原因の第1位は、骨や筋肉、関節が衰えて起こる「ロコモティブシンドローム」の関連疾患です。

気づかないうちに衰える骨・筋肉・関節

ロコモは、ある日突然起こるものではなく、若い頃からの習慣も関係しながら、気づかないうちに進行します。「運動器の寿命は自分で延ばす」という気持ちを持ち、運動習慣を身につけ生活習慣を改善しましょう。

✪日常生活ではぬかづけに注意！

- ぬ…濡れているところ
- か…階段
- か〇づけ…片づけていない部屋(つまづきやすい)



身体の中も元気でいたい

あれ！気がついたら体重が増えてる～

体重増加の原因は

- 運動不足
- 摂取カロリーオーバー
- 冷え！

食生活のポイント

1. バランスの取れた食事
2. 1日3食きちんと食べる
3. いろんな種類を食べる

“3過ぎ”をやめましょう

動かな過ぎ

週に3日は意識して長く歩く日を作りましょう。薄着を心がけ、暖房を少し低めにし、“寒い”と感じたら体を動かしましょう。

食べ過ぎ

3つの「あ」に注意！
アルコール・あまい物・あぶら
タンパク質や野菜を減らさず
炭水化物で調節しましょう。

冷え過ぎ

首の周り、二の腕の後ろ、ひざ裏、冷やさないように注意しましょう。温かい食べ物、ゆっくり入浴、体の中から温める工夫も大切です。

上平仮設で話題 !!



〈材料〉

もち粉	200g
水	300cc
塩	少々
きな粉	300g
砂糖	400g
塩	少々
ごま・くるみ	適量

支援員さんのアイデアも盛り込んだ

《手作り「けんけら」》

〈作り方〉

- ① 耐熱容器にもち粉と水を入れよく混ぜ、電子レンジで加熱する(600W 7分)。
- ② きな粉に砂糖と塩・粗くすりつぶしたくるみとごまをあわせ、加熱した①に入れ、熱いうちによくこねる。
- ③ 形を整える。
例) 1. 棒状にまとめ、後から切る。
2. 適当な大きさに切って、真ん中に切り目を入れ、通してねじる。

大船渡市社会福祉協議会

生活支援相談員(陽だまりサポーター)

☎ 0192-47-3233 (Fax 47-3234)

E—アドレス: ooshakyohidamari@pony.ocn.ne.jp

