

はつらつ

サロン実践者座談会開催

11月28日、健康福祉センターさわやかにおいて、令和元年度サロン活動実践者座談会を開催いたしました。

当日は21名の活動実践者の方にご参加いただき、それぞれのサロンの自慢や活動においての悩みなどを共有しました。

洞爺湖町には現在、洞爺地区に2箇所、洞爺湖温泉地区に2箇所、虻田地区に8箇所の計12箇所の地域サロンがあります。

サロンには「閉じこもりの予防」や「運動」、人との交流による「適度な精神的刺激」などの効果があります。また、サロンでの何気ない会話の中から健康や栄養の話、生活の中での役立つ情報などの交換も出来ます。一人暮らしや高齢夫婦世帯が増えている中、生活の中の困りごとなどを相談できる顔見知りが増えたと安心ですね。

寒い季節になりましたが、だからこそ健康を意識して地域のサロンに参加してみてもいいのではないでしょうか？



座談会の様子



座談会の様子

社会福祉法人 洞爺湖町社会福祉協議会 洞爺湖町ボランティアセンター

《本 所》〒049-5604 洞爺湖町栄町 63-1 健康福祉センターさわやか内

【TEL】 0142-76-4363 【FAX】 0142-76-4368

【E-mail】 toyako-sha.abuta@jupiter.ocn.ne.jp

《洞爺支所》〒049-5802 洞爺湖町洞爺町 132-2 洞爺ふれ愛センター内

【TEL】 0142-82-5185 【FAX】 0142-82-5895

【E-mail】 toyako-sha.tsutsuji@theia.ocn.ne.jp

ホームページ : <http://toyako-shakyo.org>

いきいき教室 防災講演会

11月1日(金)地域サロンの1つ「いきいき教室」では、西胆振行政事務組合伊達消防署洞爺湖支署の野口正義氏に防災についてのお話をしていただきました。火災が多くなる季節でもあり、みんな真剣にお話を伺っていました。

その後は、通常おこなっている軽体操をみんなで行いました。

いきいき教室は、毎週金曜日 13:30～地域交流センター(旧さわやか別館)で、主にストレッチや軽体操などの健康作りを中心におこなっているサロンです。

参加費は1ヶ月100円(会場費)です。お問い合わせは、青木佐智子さん 76-3589 まで。



フレイルってご存知ですか？

フレイルは、2014年に日本老年医学会が提唱した概念で「健康な状態と介護が必要な状態(要介護)の中間の状態」と言われています。具体的には加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねた事で生じやすい衰え全般を指しています。

フレイルには、筋力の低下などの身体的な要素と、認知症などの精神的・心理的な要素、閉じこもりなどの社会的な要素が影響します。

加齢などにより筋力や筋肉量が減少すると活動量が減り、エネルギーの消費量が低下します。そのため食事量が減り、たんぱく質などの栄養摂取不足、そして体重が減り筋力や筋肉量が減るといような悪循環となり、そうして要介護の状態となってしまいます。

健康な状態から要介護の状態にならないためには、フレイルを予防する事が大切といわれています。それには持病や生活習慣病の進行を予防しながら、運動機能と認知機能の低下を防ぎ、社会的な関わりを持ち続ける事が大切です。

人生100年と言われる時代、アクティブなシニアライフを過ごす為に生活全般に気を遣い、元気にはつらつと過ごしましょう。

フレイルの基準

1. 体重減少：年間 4.5kg または 5%以上の体重減少
2. 疲れやすい：何をするのも面倒だと週 3～4 日以上感じる
3. 歩行速度の低下
4. 握力の低下
5. 身体活動量の低下

3項目以上該当するとフレイルと判断します。

コグニの集い 日程

12月19日(木)

1月16日(木)

場所：洞爺駅交流センター2階
時間：13:30～15:30頃まで

コグニサイズと脳トレプリントを行なっています。

ご興味のある方は気軽にお立ち寄りください。