

中央西地域包括支援センターだより第7号

オレンジロード計画の作戦vol.1

市のオレンジプラン推進事業 認知症講演会

「忘れてもいいよの優しやろ」～お互いさまの気持ちで暮らせるまちづくり～



講師のむつみ脳神経・耳鼻科クリニックの渡邊多佳子先生

今回は参加対象を地域作りの要となる町会長さん・民生委員さん・福祉協力員さん・商業施設の皆さんに絞ってお声がけさせて頂きお互いさまの気持ちで、地域でやれそうな事を話し合いました。

頂いたご意見

「小学校など子供たちが認知症を学ぶ機会があれば…」

「地域の負担を全体(企業等)でカバーできれば…」地域づくりのアイデアとともに「このような機会をもっと作って欲しい」等。

参加された銀行さんからは、「ぜひ一度包括と意見交換したい」といったお話も頂きました。

「ここからのスタート」と位置付けたこの機会を基に継続的、発展的に展開したいと考えています。



効果

- ① 全身の筋肉を使う
- ② 関節を大きく動かせる
- ③ 体の歪みを直す
- ④ 内臓の活性化、血行促進
- ⑤ その他(肩こり緩和、便秘解消)



たった3分で驚きの効果。
ラジオ体操のススメ

ラジオ体操第1	
動き	主な目的など
① 背伸び	背筋を伸ばし正しい姿勢
② 腕振り脚の曲げ伸し	全身の血行促進
③ 腕を回す	肩関節の柔軟
④ 胸を反らす	呼吸機能の促進
⑤ 体を横に曲げる	体幹(側屈)の柔軟
⑥ 体を前後に曲げる	体幹(前後)の柔軟 <small>腰に注意!</small>
⑦ 体をねじる	体幹(左右)の柔軟
⑧ 腕を上下に伸ばす	素早さと力強さ
⑨ 体を斜下に曲げ、胸反らし	下肢-体幹の伸長、呼吸機能促進
⑩ 体を回す	体幹の柔軟(リラックス)
⑪ 両足で跳ぶ	リラックス・脚力向上 <small>膝に注意!</small>
⑫ 腕を振り脚の曲げ伸し	全身の血行促進
⑬ 深呼吸する	体を平常に戻す

参考:「NHKテレビ・ラジオ体操」日本放送出版協会)

- NHKラジオ第1 毎日・1回(6:30)
- NHKラジオ第2 月-土 1日3回
(8:40 12:00 15:00)
- NHK総合テレビ 月-金 1日1回(14:55)
- NHK教育テレビ 毎日・1日1回(6:25)
- NHK等YouTube動画はいつでも見れます

譲り合いっこ♪使えるものはお互い様 エコライフ運動



運動の始まり

人とのつながりが無くなつたという声から、人とのつながり、自分の存在感を感じられる場を作ろうと思いました。いつでも、どこでも、誰でも無理なくできる地球環境にやさしく、人とのつながりを応援するお互い様ライフを目標に始めた運動です。



すでに、食器、雑貨、食料品、衣服、子供の歩行器、ポータブルトイレがありました。



矢内さん

毎週、包括に立ち寄って頂いています。「自宅で不要なものを持つてくることで交流できることが嬉しい。簡素というお釈迦様の教えで省くものは省き、大事なものを見極めることの実践ができた」

インタビュー



大橋さん

手作り棚まで持参されレアウトにも協力頂きました。

「コロナでバザーもないのでこのような形で役に立っていることができて嬉しい」



今までは、包括に來られる方は困ったと相談に來られる方が多かったです。高齡者から小さなお子さんのいる世代まで、幅広い世代の方々が笑顔で來られるようになり、新たな交流の場となっています。

現状

高齡者虐待の早期発見のため

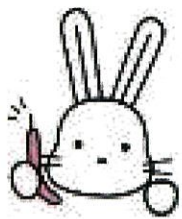
新型コロナウイルスによる自粛生活も長期化し、高齡者虐待が昨年度調査開始後最多となりました。高齡者の尊嚴を守るため皆さんの「あれ、何かおかしいな」という気づきが大切です。

- 体に傷や痣がある
 - 何を聞いても説明しようとせず隠す
 - ふさぎ込んで元気がない。痩せが目立つ
 - 庭や家屋の手入がされず、雑草やゴミがあふれている
 - 大声や怒鳴り声が聞こえる
- ※こんな異変に気付いたらご連絡ください。



相談受付中

地域の皆様とともに安心して住み続けることができる地域を目指して活動しています。身近な相談窓口として気軽にご連絡下さい。



☎563-4880

