

新冠町の 医療と福祉の情報誌

2022年3月

第13号

わ WA・輪・WA!!



お喜楽☆おたっしゃ塾、脳の元気アップ教室参加者の共同制作
参加者が様々な色の折り紙や包装紙を1つずつ切って花を作りました。

にいかっぶん放浪記 認知症カフェって何？

新年度、新しく始めよう！！

WA・輪・WA 相談室

医学辞典

ちょこっとトレーニング 自宅で出来る運動のススメ

≪「新冠町の医療と福祉の情報誌 WA・輪・WA!!」は、新冠町の医療や福祉に関する情報を広く発信し、住民・医療・福祉が一つの輪となって、元気に安心して生活が続けられることを目的に発行しています。≫



認知症カフェって何？



新冠町では平成29年度から認知症カフェをスタートしています。
開始から5年経ち、現在は2か所で実施されています。
今回は、それぞれの認知症カフェの魅力を探ります。

Q.「認知症カフェ」とは？

「認知症」と名前についていますが、認知症の本人や家族に限らず、どなたでも参加可能な集まりです。認知症のご本人や家族の孤立を防いだり、地域の方々の認知症についての理解を深めたりする目的があります。

えましか（本町）と、café ゆるり（朝日）で、どちらも月1回実施しています。

Q.「えましか茶ロン」ってどんなところ？

担当者の土田さんに聞いてみました。



どんなことをしていますか？
最初の1時間半程度は創作や調理などの作業を行い、その後は茶話会や脳トレの体操などをしています。

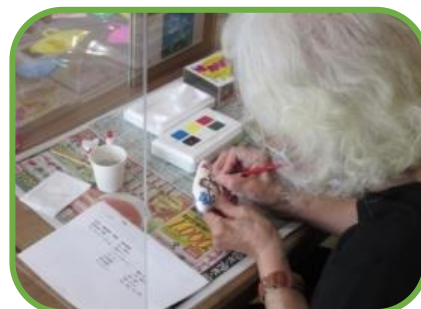


どんな人が参加できますか？
認知症の方だけでなく、かかわっているご家族や、独り暮らしの方など、どなたでも参加できます。



えましか茶ロンの魅力は？
季節に合わせた創作や調理をしています。折り紙や100円ショップなどで簡単に手に入る材料を使ったり、身近な食材を使ったりして作ります。自宅でも作ってみたり飾って楽しんだり出来るよう工夫しています。

皆さんにひとこと！
参加することで、工作や調理、楽しい会話で気分転換できると思います。興味のある方はぜひ、ご参加ください。



Q.「オレンジカフェ」ってどんなところ？

担当者の筒田さんに聞いてみました。



どんなことをしていますか？

料理レクや健康講座、音楽レクなどを行っています。はじめての方でも自然に会話できたり、季節の変化を楽しむ内容となるよう、リクエストを参考にしながら、スタッフ皆で考えています。



どんな人が参加できますか？

認知症や、介護の有無に関係なくどなたでも参加できます。送迎も可能（車椅子専用車有り）なので、遠慮なくお声かけください♪



オレンジカフェの魅力は？

魅力は、新たな「つながり」だと感じています。偶然の出会いから新たなつながりが生まれ、思わぬところで「助けられた」、「知らなかったことを知ることができた」ということがあります。参加者の方から教わることも沢山あります。

皆さんにひとこと！

店名の「ゆるり」は、「ゆっくり、のんびり」くつろいでいただけるように…と願いを込めました。自然豊かな場所で、ゆったりと、心穏やかに過ごすことができる空間だと思います。

スタッフには認知症ケア専門士・認知症サポーター・介護福祉士・福祉レクリエーションワーカーが在籍しており、皆様に楽しんでいただける内容を今後も企画したいと思っています。

手づくりのケーキやお茶もご用意しておりますので、ぜひお気軽にお立ち寄りください。



認知症カフェ詳細

えましあ茶ロン

場所：サポートセンター

えましあ

本町 65 番地の 17

日にち：第 3 月曜日

時間：13：30～

〈2 時間程度〉

参加費：100 円

オレンジカフェ

場所：café ゆるり

朝日 268 番地の 3

日にち：第 2 水曜日

時間：13：30～

（2 時間程度）

参加費：300 円

開催日などは、変更となる場合があります。「介護つうしん」でお知らせしていますのでご確認ください。



ぜひご参加くださいね。

4月からは新年度

新しく始めよう！！

来月4月からは新年度ということで、気持ちを新たに新しいチャレンジを始めてみてはどうでしょうか。新冠町では、長く元気に過ごせるよう、介護予防を目的とした事業をいくつか行っていますので、ぜひご活用下さい。

※新型コロナウイルスの感染状況に応じて、中止や延期となる可能性があります。
事業に関する詳細は町政事務文書で情報提供しますのでご確認ください。

～お喜楽☆おたっしゃ塾～

運動・認知・口腔・栄養など様々な面から介護予防に向けた取り組みを、年間2クール実施しています。

第1クール

時期：6～9月
週1回
全15回程度
場所：レ・コード館

第2クール

時期：11～2月
週1回
全15回程度
場所：節婦老人憩いの家

タイムスケジュール（例）

10:00 スタート
10:05～ 口腔体操
10:30～ ストレッチや
筋力トレーニング
11:30～ レシピ紹介
12:00 終了



初回と終了間際の回で体力測定を行い、運動の成果を確認します。

体力測定結果表

No.	1	様	★令和3年度 第1クール
① 握力			
	1回目(7月)	14回目(10月)	
右	19.6	0.0	
左	17.4	0.0	
※参考:サルコペニア・フレイルの基準値			
	男性	女性	
要注意!	26kg未満	18kg未満	
② Timed Up & Go			
	1回目(7月)	14回目(10月)	
	6.81	0	
※参考:サルコペニア・転倒の危険度のめやす			
	サルコペニアの心配あり	10.85秒以上	
	転倒の危険度が高い	13.5秒以上	
③ 5m通常歩行速度			
	1回目(7月)	14回目(10月)	
	2.99	0	
※参考:サルコペニア・フレイルの基準値			
	5秒以上(1m/秒)は要注意!		
④ 口腔機能測定(パ・タ・カ)			
	1回目(7月)	14回目(10月)	
パ	32	0	
タ	30	0	
カ	28	0	
パ:くちびるの機能 タ:舌の前方の動き カ:舌の奥や咽喉頭の機能			
【用語の説明】 サルコペニア:筋肉量や筋力が低下し、歩行などの体の機能が低下した状態 フレイル:健康と介護の中間的段階のこと、フレイルの段階であれば5段階に分類されます。			

体力測定内容

●握力…全身の筋力の程度を知る指標となります。



●Timed up & go…

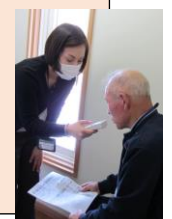
立ち上がる⇒歩く⇒体の向きを変えるといった複数の動作をすることで、全身の協調性を調べます。

●5m通常歩行速度…

5秒以上かかってしまうと、青信号を渡りきれないなど、歩行状態が低下していると判断できます。

●口腔機能測定…

「パ・タ・カ」を各1分発音し、お口の機能を確認します。「パ」はくちびるの機能、「タ」は舌の前方の動き、「カ」は舌の奥やのどの機能の指標となります。



体力測定をすることで、自分の状態を客観的に知ることができるので、目標を持ちやすいですね。



～脳の元気アップチャレンジ～

認知症予防に特化した事業です。計算や漢字書き取りなど様々な脳のトレーニング問題をご自宅に送ります。

どんなチャレンジ？

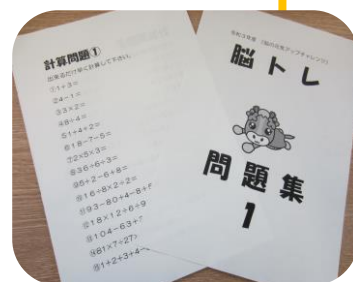
「チェック」と「問題集」で脳の機能アップを目指します！！

「チェック」とは？

脳の働きを確かめるためのものです。10問ほどの筆記問題を解答し提出下さい。採点結果をお送りします。チェックは5月と1月に行い取り組みの成果を確認します。

「問題集」とは？

計算問題や漢字の問題など、30ページ程度の脳のトレーニング問題を郵送します。自宅で解きご提出下さい。丸付けし、新しい問題集と一緒に郵送します。月に1冊程度をめやすに6月から12月までこのやり取りを繰り返します。



～いきいき・かみかみ百歳体操～

町内数か所の生活館などで週1回程度、百歳体操が行われています。

百歳体操とは？

「いきいき」「かみかみ」の2つがあります。

「いきいき」は筋力アップの体操、「かみかみ」はおくちの体操です。DVDを見ながらの体操なので、指導者は必要なく、簡単にはじめられます。毎週続けることで歩行状態が改善するなど、様々な効果があると言われています。

より効果を上げるため、保健福祉課で重りの貸し出しを行っています。



新たに会場を設けたい方へ



「近所ではやっていない」、「友達数名で続けたい」など、新しく会場を設けたい方はいませんか？下記の条件を満たす場合、DVDや、DVDプレーヤー、重りを貸し出します。

- ①概ね5人以上集まることができる
- ②週1回以上実施できる

以上2点を満たし、新規実施を検討される方は介護予防係までご相談下さい。

各種事業の開催については、町政事務委託文書でお知らせします。気になる事業がありましたら、ぜひご参加ください！！



【担当】新冠町役場保健福祉課介護予防係 仙波 明子



地域包括支援センターや、ケアマネジャーのもとには、様々な相談が寄せられます。「相談室」では、相談の一部をご紹介します。似たようなお悩みを持つ方の参考になると幸いです。

今回のご相談

山間部に住む 85 歳の方

「運転免許について、買い物や通院を考え返せずにあります。どうしたらよいでしょう？」

「移動販売や、 送迎のサービスがあります。」

テレビなどで高齢者ドライバーの事故を目にすることが増え「自分も心配」「家族に運転を止められた」などの話をよく耳にします。しかし、運転することにより生活が成り立っている事実から、免許の返納の決断が難しいのも事実です。

ご相談にある買い物・通院に関しては、方法がいくつかあります。買い物は商工会で行っている「らくらく新冠」や、coop の「トドック」などが利用可能です。通院は、「移送サービス」を利用している方がいます。どちらも事前登録が必要で、役場に対応してくれます。

新冠町社会福祉協議会
指定居宅介護支援事業所
浜野ケアマネジャー



「便利さか安全性か。 客観的な判断を。」

買い物は、らくらく新冠や、トドックなどがありますが、自分の好きなタイミングで、商品を手に取り選ぶことは難しい状況です。通院は、メロディーバスや移送サービスの利用が可能ですが、車で移動できていた時に比べると不自由を感じるかもしれません。

買い物や通院が全くできなくなるわけではありません。自分の状況を客観的に判断し、自分が車を運転することのリスクもぜひ考えてみて下さい。

ケアプランセンター
おうるの郷新冠
杉山ケアマネジャー



～さらに詳しく～

らくらく新冠とは？

商工会で行っている移動販売です。
地区ごとに週 1 回販売車が回ります。
ご利用には会員登録が必要です。
【お問い合わせ】商工会（47-2421）

移送サービス

自宅から病院までの送迎を行います。
対象は徒歩やメロディーバスでの通院が困難な高齢者です。事前登録が必要です。
【お問い合わせ】保健福祉課（47-2113）

お悩み募集中

☎ 0146-47-2113

皆さんがお持ちの疑問・質問にお答えします。
相談のある方は地域包括支援センターまでお電話下さい。

【担当】浜野ケアマネジャー、杉山ケアマネジャー



今回のテーマは・・・

変形性膝関節症

監修：新冠町立国民健康保険診療所

多くの方を悩ませる膝の痛み。膝の痛みを伴う病気で多いのは変形性膝関節症だと言われています。

今回は、「変形性膝関節症」がテーマです。

変形性膝関節症とは？

ひざの痛みは年代で異なりますが、40代以降に多いのは『変形性膝関節症』です。ひざの内側の軟骨が変性、摩耗し、徐々にO脚(内反変形)となり、ひざ関節の内側に痛みを訴える疾患です。



症状の進み方

初期

ひざに違和感。
動くと痛むが、休むと改善。

中期

歩くと痛い。
正座、階段昇降が困難。

末期

ひざが伸びず変形が目立つ。
歩行困難で日常生活が不自由。

原因

変形性膝関節症の原因は様々ですが、主は関節軟骨の老化、摩耗です。骨の表面を覆う軟骨の水分が少なくなり、弾力性が失われ、すり減ります。だんだん軟骨がなくなり、直接、ひざの骨と骨がぶつかるようになります。それと同時に骨に力がかかり、骨がとげのように出っ張ってきたりして変形を生じます。



日常生活での心がけ

普段からできるだけひざに負担をかけないように注意をしましょう。

①太りすぎない

体重3kg増加で、歩行時のひざには9kg以上の負担が加わります。

②階段の手すりを利用

関節の負担を避けるため、段差のあるところは無理せず手すりを利用しましょう。

③長歩きしない

筋力低下予防の歩行は良いことですが、痛いのを我慢して歩き過ぎてはいけません。痛み始めてから一生懸命歩くのは逆効果です。

④ひざを温める・冷やす

痛みがあり腫れているときは冷やします。慢性的な痛みには温めるのが有効です。



痛みが弱いからと言って放っておくと、だんだんひどくなり、日常生活が不自由になってしまいますので、早期に医療機関受診をお勧めします。

【担当】新冠町立国民健康保険診療所 会田 千皓



ちよこっとトレーニング 自宅でできる運動のススメ

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出機会が減り、運動不足になっていませんか？
社会教育課では、自宅でできる簡単なストレッチやトレーニングを紹介しています。

【どこで紹介されているの？】

新冠町の Facebook や YouTube に動画が公開されています。他には新冠町のホームページに写真付きの解説資料が掲載されています。

Facebook (フェイスブック)

「新冠町役場 フェイスブック」と検索すると出てきます。

QR コード⇒



ホームページ

「町のホームページ→分野から探す 暮らしのガイド→教育・文化・スポーツ→文化・スポーツ→自宅でできる運動メニュー」へと進んで下さい。

QR コード⇒



YouTube (ユーチューブ)

新冠町社会教育 ch【新冠町教育委員公式】に「自宅で出来る運動シリーズ」の再生リストがあります。



【どのくらい紹介されているの？】

令和2年5月から月に2回程度で紹介されています。前年度は22種類、今年度も20種類以上の運動メニューが紹介されています。

40種類以上のメニューが紹介されています。
自分に合った内容を見つけて、ぜひご活用ください！！



【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子

新冠町の医療と福祉の情報誌

「WA・輪・WA！！」

発行：新冠町（保健福祉課 介護支援係）

編集：医療と福祉に関する情報誌作業部会

電話：0146-47-2113

あとがき

福祉関連のサービスを多くの方に知ってもらうことは大切です。ですが、「誰にでも」使ってもらうことがゴールではないと思います。「掃除が面倒だからヘルパーさんを。」「バス停に歩くのが億劫だから移送バスを。」という考えでは、せっかくの動く機会を減らしてしまいます。日常生活に支障が出て「困っている人」が使って初めて意味のあるサービスになると感じるのです。サービスを利用の際は「本当に必要なものか？」と考えてみてほしいのです。

【担当】新冠町役場 保健福祉課 介護予防係 仙波 明子