



誌面リニューアル!! 「すこやかスマイル」へのご感想&ご意見をお寄せください。

「フレイル予防とまちづくり」をすすめよう!



フレイルは予防できる!!

フレイルって何?

フレイルという言葉は、日本老年医学会が提唱し、そこから広まってきた言葉で、語源は英語のフレイルティ(虚弱)という意味です。

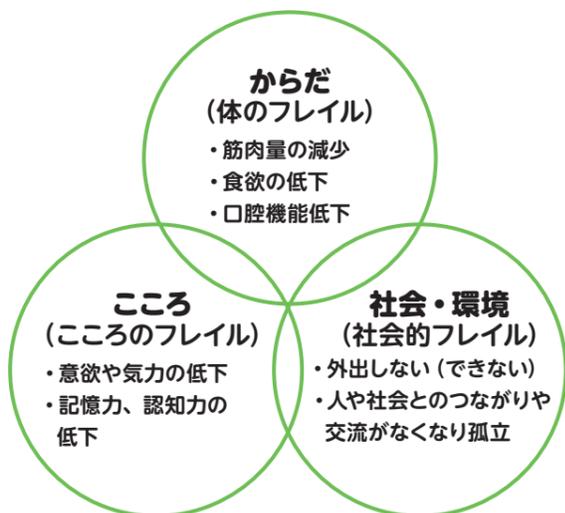
「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点。つまり、介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態とされています。

多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています。高齢者においては特にフレイルが発症しやすいことがわかっています。

超高齢社会において、フレイルに少しでも早く気づき、まずは自分自身の問題として受け入れること。それをみんなで理解し、次の行動に移すことがフレイルの予防につながります。

フレイルの3つの要因

フレイルは、加齢による体の変化、心の変化、社会的、環境的な変化の3つの要因が合わさることにより起こります。



●体のフレイル・サルコペニア

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。加齢や疾患により、全身の筋力低下が起こる現象、または歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、身体機能の低下が起こることをサルコペニアと言います。(簡単な自己チェックは下図参照)

●筋力のフレイル

「転んでしまった」「青信号で渡り切れなくなった」「重い荷物が持てない」など、筋肉の衰えを感じる頻度が高くなるにつれ、現れるのがこころのフレイルです。外出する意欲が低下する、食事を作るのが面倒…など何をするにもおっくうになってしまふ状態を言います。さらに記憶力、認知力の低下からうつ状態になったり、認知症になるリスクを高める原因の一つとなります。

●社会的なフレイル

外出をする回数が減ると、人との交流、社会とのつながりも減ってきます。周囲の目に触れない閉じこもりがち生活から孤立化につながるケースもあります。周囲の人も、心身や生活の実態をつかみにくくなるため、必要なサポートが遅れてしまう原因にもなります。

フレイル予防のポイント

フレイル予防のポイントは『運動』『栄養』『社会参加』の三位一体です。加齢に伴い進むフレイルには、筋力低下など身体的な虚弱だけでなく、社会性の虚弱やこころの虚弱も大きく影響します。次のページでは、具体的なフレイル予防について紹介します。

危険なワード? 年(トシ)だから...

「この前、転んじゃって…」「出不精になったなあ」こんな時、続けて「もう年だから」と言うてしまうことはありませんか?

日々の生活の中で年齢を感じた瞬間についてしまうこの言葉。加齢による体の変化に自分が気づいたということなので、悪いことではありません。

気をつけたいのは、**体の変化を「年のせい」にして、何もしないこと。**

年齢を感じた時こそ、いつまでも元気であるために、できることをしようという気持ちが大切です。

「転ばないように筋肉つけなきゃ!」「面倒だけどたまには外に出てみるか!」と気持ちを切り替えることがフレイル予防の第一歩につながります。



手順① 親指と人差し指で「指輪つか」をつくる



手順② ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる



低い サルコペニアの危険度 高い



困めない ちょうど困める 隙間ができる

指輪つかテスト
ふくらはぎの自己評価

出典: 東京大学高齢社会総合研究機構 (2015年)

フレイル予防のカギは

「運動」「栄養」「社会参加」

いつまでも元気でいるために、元気なまちづくりのために 始めようフレイル予防

予防① 運動

こころと体操、歩いてお出かけ
運動は筋力や体力維持増進につながり、転倒や骨折の予防に役立ちます。急に難しいことをする必要はなく、いつもより歩幅を広くする、姿勢を意識して歩くなど、小さなことでも続けることで体はきちんとはたいてくれます。買物、着替え、入浴、排せつなど、日常生活動作をいつまでも続けられることを意識して、運動を行っていきましょう。

フレイル予防におすすめの教室

骨力アップ！(骨トレ+筋トレ)
骨粗ししょう症、骨折、転倒予防のためのトレーニングや食事について学べる教室です。骨密度低下や筋力の低下に不安がある方におすすめの教室です。

【日時】毎週金曜日
13時30分～14時50分
【料金】組合員価格¥3,000
【問】フィットネスレインボー
☎0258・39・2882



教室の様子

骨力アップ教室とは異なります

フレイルについて

5月号からはフレイルコーナーで随時お知らせします。

予防② 栄養

低栄養防止、口腔機能低下防止
食事はとても大切です。バランスよく、必要な栄養をしっかりと摂ることを心がけましょう。最も注意してほしいのが一人で食事を摂る「孤食」です。孤食は、品数が少なくなったり、好きなものばかり食べたり、食べる食材や栄養が偏りがちになります。食欲が低下すると食べる量も減り、低栄養状態に陥りやすくなります。家族や友人と一緒に食事を摂る「共食」の機会を作り、会話を楽しみながら食事をすることが、食べる意欲を高め低栄養になることを防止します。また、しっかりとよく噛んで食べることも重要です。柔らかいものばかり食べていると、噛む機能の低下につながり、飲み込む機能の低下も引き起こします。自分の歯で(入れ歯も含む)噛める状態を維持するようにしましょう。

みんなで楽しく食事

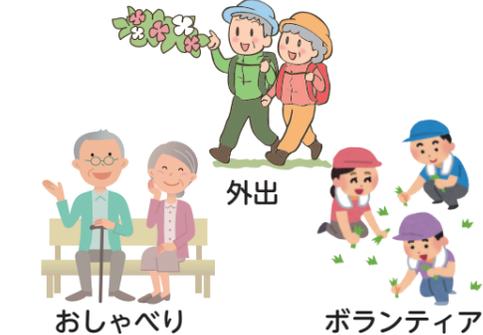


お口のケアも忘れずに!

予防③ 社会参加

おしゃべり、趣味、ボランティア
「社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口」と言われており、いろいろなデータから、社会性が落ちるとフレイルが進むことがわかってきました。社会参加と言っても難しく考えず、まずは一歩踏み出すこと。
・思いきって外に出てみる。
・友達に電話をしてみる。
・近所さんをお茶のみに誘う。
・ボランティア活動へ参加する。
・収入を伴う就労。
など、多くの人と関わりながら自分の役割をもつことが生活のハリにつながります。友達や家族など自分以外の人とつながってれば、社会とのつながりを失うことはありません。充実した楽しい毎日を送るために、できることから始めてみましょう。

地域、社会とつながる



おしゃべり

ボランティア

事業所紹介コーナー

介護付有料老人ホーム アシスト高町

【29床】(長岡市高町2-59-363)

要介護と認定された方に24時間365日安全・快適なケアをご提供いたします。

- 入居要件
 - ・長岡市在住
 - ・要介護1～5の認定を受けている方(要支援認定の方はご利用いただけません)
 - ・医療処置等詳しくはお問い合わせください

- 南国をテーマに『リニューアル』
アシスト高町はこの春、開設から10年目を迎えました。これもひとえに組合員の皆様をはじめとした地域の皆様のご理解とご協力のおかげと感謝いたしております。そして、『入居者様にもっと笑顔あふれる生活をしていただきたい』そんな想いをこめて4月に生活空間のリニューアルをおこない新しく生まれ変わります。

ぜひこの機会に、お近くにお越しの際はお立ち寄りください。
【連絡先】アシスト高町 ☎39-6611 (担当 丸山・若林)



写真は、総合学習交流会で、地域の小学生が遊びに来てくれた時の様子です。リニューアル後の写真は、工事終了後、改めてご紹介いたします!

入居相談・見学
随時受付中です。

配食弁当メニューより

今月のレシピ

タラのみそマヨネーズ焼き



痛と上手におつきあい
すこしお

材料

- タラ 1切 (配食弁当では60g)
食塩を平均にふって15分程おきます。親指と人差し指でつまんだ食塩の量(0.3~0.5g)が1切分の目安です。
 - みそ 3g
 - マヨネーズ 6g
- 混ぜて魚にぬる

付合せ (人参甘煮、インゲンソテー)

- 人参20g
砂糖2g パター1g
- インゲン10g
油1g 食塩 ちしょう

調理のポイント

みそは焦げやすいので、魚に8割がた火を通してから、みそマヨネーズをぬり焼くと、焦がさず中まで火が通ります。飲み込みづらさのある方は、蒸すかホイル焼きにするとしっとり仕上がります。

おすすめの理由

- ①不足しがちなたんぱく質がとれる
たんぱく質の必要量は、男性60g 女性50gです。この1品で約11gのたんぱく質をとることができます。ちなみに、配食弁当1食分は平均22gとなっています。
- ②マヨネーズでパサつき解消
マヨネーズは、パサパサして飲み込みづらい食品をまとめる働きがあります。また、食べやすくカロリーが高いので、食欲の落ちている方には手軽にカロリーアップできる調味料です。
- ③みそで魚臭さをカット
みそは肉や魚の臭みを消す働きがありさらに加熱をすると香味が生まれます。



ある日の風景

「無の境地」 たこやう



<今月の医療> 食物アレルギーは皮膚から あたごどもクリニック 医師 吉川 秀人



10年ほど前からアレルギー発症の考え方が大きく変わってきました。以前は、食物アレルギーは腸管から吸収された抗原が原因で起きると考えられ、原因の食物を除去することで、発症の予防もできると考えられてきました。しかし、実際には食物除去では予防できないことが明らかになりました。現在は、乳児湿疹や乾燥などにより皮膚のバリア機能が破綻し、食物抗原が皮膚から体内に侵入し、食物アレルギーを発症するという考え方に大きく変わりました。すなわち、食物アレルギーは食べることで発症するのではなく、湿疹などの皮膚から食物抗原が侵入することによって発症するという事です。逆に食べることで腸管は、本来異物である食べ物を体に都合よく取り込むことができ、食物アレルギーの予防に役立つという考え方です。悪いのは皮膚の湿疹などであり、腸は逆にアレルギーを予防してくれる味方であることが明らかになりました。

2008年に提唱された『Dual allergen exposure hypothesis (二重抗原曝露仮説)』という仮説です。

『①皮膚からの抗原侵入はアレルギー発症の原因となる。一方で、②腸管から吸収された抗原は免疫寛容を起しアレルギー発症を予防する』というものです。専門的には①は「経皮感作」、②は「経口免疫寛容」と言います。

このことは、いろいろな事実で実証されています。

- a) 乳幼児期にピーナッツを制限した国(イギリス)としなかった国(イスラエル)では、ピーナッツを制限した国の方が、将来ピーナッツアレルギーの有病率が高くなっていった。
- b) 英国でピーナッツオイル含有保湿剤がピーナッツアレルギーを発症させた。
- c) 日本で、「茶のしずく石鹸」という加水分解コムギというグルテンの加水分解物を含有する洗顔石鹸を使用した後、小麦を経口摂取しアレルギー症状が発症した、いわゆる「茶のしずく石鹸事件」。
- d) 乳児期にしっかり保湿剤でスキンケアをするとアトピー性皮膚炎になりにくい。
- e) 大人になっても、調理人などで特定の食べ物に頻回に湿疹のある手で触れたり、食品成分の入った軟膏や保湿剤を使用して食物アレルギーが発症することがある。

また、以前はアレルギーの家族歴のある乳児には、食物アレルギーを起こしやすい食物の摂取をなるべく遅らせた方がよいという考え方がありました。実際には逆で、アレルギーを起こさない程度の食物を摂取したほうがアレルギーを起こしにくくなります。疫学的な研究から、一般的な食事の開始時期にした方が、食事の開始時期を遅らせるよりもアレルギーになりにくいと分かっています。米国小児科学会でも、妊娠中や授乳期間中の母の食物制限は何の意味もなく、むしろ食物制限は経口免疫寛容を遅らせると警告しています。ただし、すでに食物アレルギーを発症している場合には、当然その食物の除去が必要になります。以上のことにより、アレルギーは皮膚のバリア機能の破綻から発症するらしいことがわかったと思います。

食物アレルギーをはじめとするアレルギーを予防するためには、

- ①健康な皮膚を保つ
- ②過剰な食物制限をしない
- ③離乳食を必要以上に遅らせないことが大切です。



(ケロちゃん通信 33号より転載)

4月診療案内

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	井埜	井埜	井埜 ★田中	井埜	井埜	井埜 ★内山	●乳児健診、予防接種は予約制。
14:00~16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種		乳児健診 予防接種		★田中医師の診療 …水曜午前
16:00~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜 ★内山	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせください

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★水曜日午後の診療 関…第1・2・3・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週

■あたごどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、乳児健診はWeb予約もできます。
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー外来は予約制
15:30~17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		★本間医師 4月の診療日 13日 午前 20日 午前、午後

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…不定期、月1回

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	★歯科は予約制です。 ※水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は診察します。
午前	佐野 源川	佐野 源川	休診 ※注	佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	●4月9日(月)休診します
午後	佐野 源川	佐野 源川	休診 ※注	佐野 源川	佐野 源川	佐野 源川	●4月11日(水)、5月2日(水)診療します。
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告

ながおか生協診療所2F会議室
開催日 3月14日

- 報告事項
第1号議案 1月の事業・経営状況の報告、2月の概況
 - 第2号議案 くらしいいきき支援室報告
 - 第3号議案 委員会報告
 - 第4号議案 労務管理システム 人事奉行・給与管理システムについて
 - 第5号議案 グループホームいずみ2階 虹のまち福祉会への賃貸について
 - 第6号議案 ながおか生協診療所 高周波手術装置一式購入について
 - 第7号議案 老健あらまち 超低床ベッド3台購入について
 - 第8号議案 内部監査報告
 - 協議事項
第9号議案 冬季賞与分短期借入金返済について
 - 第10号議案 2017年度期末賞与支給について
 - 第11号議案 生協かんだ診療所 リニューアル計画の中止について
 - 第12号議案 デイホームささげの閉鎖について
 - 第13号議案 2018年第27回通常総代会・第一次案の検討について
- 以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

健康づくり委員会主催 春の福島江 お花見ウォーキング

気持ちも晴れやかに桜を見に出かけましょう！

開催 4月13日(金)

参加人数把握のため前日までに申し込みください。

集合 9:10 四郎丸わいが家

- 新町わいが家より送迎いたします。
新町わいが家前8:45集合。要申し込み、先着7名まで。四郎丸わいが家を出発後、途中休憩を入れながら福島江まで歩きます。
- 参加費…無料
- 持ち物…飲み物、タオル、必要に応じて雨具等。(少々の雨天であれば決行します。)
- その他
・帰りは、11:45頃、四郎丸わいが家着の予定です。
・途中合流、途中解散もOKです。詳細は申し込み時にお問い合わせ下さい。
・飛び入り参加もOKです。
・新町わいが家からの送迎を希望される方は、必ず申し込みください。

主催 なごか医療協 健康づくり委員会 (担当:本間・高橋)

【問合せ・申込み】 くらいいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家企画 フラワーアレンジメント

お花屋さんから学ぶフラワーアレンジメント。人気企画です。お早目にお申し込み下さい！

場所・日時
四郎丸わいが家 4月16日(月)
新町わいが家 4月18日(水)

時間 13:30~14:30

講師 花いちもんめ 小林様

●参加費…1,500円(花材・オアシス代・講師料含む)
●定員…各会場10名
●持ち物…花材持ち帰り用の袋・花ばさみ
●申込み締切り…4月11日(水)

【申込み】 くらいいきいき支援室 ☎30-1161



わいが家通信

すこやかスマイル 4月の作業日

四郎丸 26日 9:00~
新町 27日 14:00~

活動紹介コーナー

このコーナーでは、支部・班会など組合員の活動を紹介します。

班会 スマイル短歌会

日時 毎月第3金曜 13:30~15:00

会場 阪之上コミュニティセンター

「みんなどんどん上手になっているように感じます。合評の時間は、良いところも悪いところも、はっきり言ってくれるし、はっきり言える場であることもすごくいいなと思います。」班会が始まる前、メンバーの一人からお話を伺いました。実際、合評の時間はお話しされていた通りの雰囲気でした。長い活動の中で、気兼ねなく意見しあえる関係が築き上げられたのだと感じました。

この日、新メンバーも加わりました。



短歌
選者 首藤 隆司「講師紹介」元高校教員。新潟日報年間歌壇賞受賞。歌集・誌集など著書発行あり。

・八十歳未知の行く先想いつつ「一日一生」口に称える
・釘打つ音ひびき来る屋下がりマンション八階入居者のあり
・「はいすく」と電話を切れど車庫の前雪は積もりて六十センチ
・植えし日の遠くなりたる庭中に椿つきつぎ紅差し初める
・貴方逝く大寒なれど黄泉の国あたたかくあれ吾も続く路

丸山美枝子 星野 四郎 大原 歌子 田所 典子 石見 政夫

新組合員のつどい 4月20日(金)

2017年11月~2018年3月までご加入いただいた方を対象に新組合員の集いを開催します。対象者にはハガキでお知らせします。

地域の茶の間 なごか わになーれ

赤ちゃんからお年寄りまで、どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ。

会場 健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家 (四郎丸4-1-14)

開催 毎月第1月曜 10時~12時

今年度の開催日	4月2日	5月7日	6月4日	7月2日	8月6日	9月3日
	10月1日	11月5日	12月3日	1月7日	2月4日	3月4日

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561
くらいいきいき支援室 ☎0258-30-1161

おしゃべりしながら折り紙や工作などを楽しんでます。

2018.4月 わいが家の予定

四郎丸わいが家	新町わいが家
●うたごえ広場(毎月第1月曜) 2日 13:30~14:30 ¥200	●うたごえ広場(毎月第2金曜) 13日 14:00~15:00 ¥200
●なごか わになーれ(毎月第1月曜) 2日 10:00~12:00 無料	●手芸の会(毎月第1、3金曜) 6、20日 10:00~12:00
●詩吟の会(毎月第2、4木曜) 9、23日 13:30~15:00 ¥300	●詩吟 吟悠会(毎月第1、2、4火曜) 3、10、24日 13:30~15:00
●音あそびの会(毎月第3木) 19日 10:00~11:30 ¥無料	●映写会-新町支部主催-(毎月第3火) 17日 13:00~ 無料 ドキュメンタリー「人生フルーツ」2017年作品 津端修一さん90歳、英子さん87歳風と雑木林と建築家夫婦の物語

今月のオレンジカフェ

体を動かそう!歌を歌おう!

かんだ診療所リハビリキャンパス
講師/作業療法士 片桐 敦

日時 4月28日(土)※毎月第4土曜日開催
会場 新町わいが家(泉1-7-20) 参加費 100円

オレンジカフェは、どなたでも参加できます。気軽にお茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。一人で抱え込まないで、まずは話してみませんか。当日相談も受けつけます。

お問い合わせ くらいいきいき支援室 30-1161

今月のセラバンド

●わいが家広場(会場:四郎丸わいが家) 毎週土曜日 9:30~10:30 無料 4月 7、14、21、28日	●ハイタッチ(会場:高町わいが家) 毎週水曜日 9:30~10:30 ¥100 4月 4、11、18、25日	●新町わいが家 第1、2、3土曜日 9:30~10:30 無料 4月 7、14、21日
●わいが家カフェ ¥100 ※カフェは自由参加 10:30~11:30	●茶話会 10:30~11:30	

求人 有償サポーター(宿直員)募集

高齢者アパートの見守りです。夕食・朝食付き。お小遣いがもらえる社会貢献です。

勤務地 長岡市前田3-1-16 (ゆーこーぼ鈴)
曜日・時間 週1回曜日固定(曜日相談可)
夕方17:30~翌朝8:00まで

❖身体介護はありません。
❖詳細は、本部38-0813(樋口)までお問い合わせ下さい。