

# 雲仙 ほうかつ 便り

## 雲仙市地域包括支援センターをご存じですか？

雲仙市地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で生活が続けられるよう、介護だけでなく医療、福祉、健康などの相談を受けて情報提供を行い、様々な側面から支援することを主な役割としています。  
職員には、保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等が配置されています。

取り組みのひとつとして、介護予防フォーラムを年1回開催していましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大予防のため開催を断念することになりました。

そこで、今回、みなさまの介護予防の取り組みの参考になればと思い、“雲仙 ほうかつ便り”を作成しました。

### もくじ

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| いきいきインタビュー                  | … 1ページ |
| フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう       | … 2ページ |
| 「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり      | … 3ページ |
| 認知症予防                       | … 4ページ |
| うつらないために。うつさないために。～感染症について～ | … 5ページ |



発行元：雲仙市地域包括支援センター

住 所：雲仙市愛野町乙1736番地3

電 話：0957-36-3571

# いきいきインタビュー

今年の2月で100歳になられる千々石町の岩本岩男さんに  
元気で長生きのコツなどをお聞きしました。



岩本岩男さん

健康の秘訣は、食べ過ぎないこと。腹八分です。  
朝はヤクルトを1本、昼はお嫁さんが用意してくれた  
おにぎりなどを食べ、食べ終わった後の食器も自分で  
洗って片づけます。

すべての人に迷惑をかけない生き方をしたいと  
常日頃から思っており、自分のことは自分で  
するようにしています。  
デイサービスに行く準備も、帰って来たらマスクや  
靴下を洗うのも自分でしています。

デイサービスからもらった宿題（漢字や計  
算）を日曜の朝早く起きてしています。  
分からないところはお嫁さんに聞いています。  
俳句のテレビ番組が好きで、自分で考えたり  
します。  
右の句は昔の千々石の光景を詠みました。

名  
月  
こ  
ど  
も  
よ  
ろ



内閣総理大臣より100歳のお祝いをいただきました



杖はまだ必要ありません。  
最近、手を後ろにやるとバランス  
が取れていい気がします。



息子さんご夫婦と一緒に📷

# フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

フレイル（虚弱）とは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

フレイルの兆候がある11項目をチェックしてみましょう!!

|          |    |                                    |     |     |
|----------|----|------------------------------------|-----|-----|
| 栄養<br>口腔 | 1  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている    | はい  | いいえ |
|          | 2  | 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上食べている   | はい  | いいえ |
|          | 3  | 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる    | はい  | いいえ |
|          | 4  | お茶や汁物でおせることがある                     | いいえ | はい  |
| 身体活動     | 5  | 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している    | はい  | いいえ |
|          | 6  | 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している | はい  | いいえ |
|          | 7  | ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う           | はい  | いいえ |
| 社会参加     | 8  | 昨年と比べて外出の回数が減っている                  | いいえ | はい  |
|          | 9  | 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしている             | はい  | いいえ |
|          | 10 | 自分が活気にあふれていると思う                    | はい  | いいえ |
|          | 11 | 何よりもまず、もの忘れが気になる                   | いいえ | はい  |

右側に6つ以上○がついた人は、フレイルの危険性が高くなります。

左側に○がつくように改善しましょう。

※気になる方は市の健康窓口や地域包括支援センター等にご相談ください。

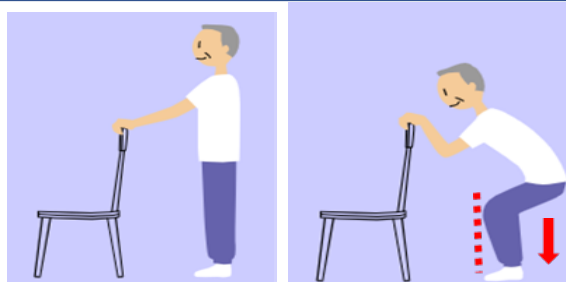
引用：県南地域リハビリテーション推進部会作成リーフレットより

＜自宅でできる運動＞回数は10回を1セットとし2～3セットほどを行いましょう。

無理せずにご自分のペースで行いましょう！



◇つま先を上に向け、膝が曲がらないように ゆっくり足を伸ばして5秒数える



◇両足は肩幅に開き、つま先より前に膝がでないように意識してゆっくり膝をまげゆっくり

# 「新しい生活様式」で実践するお口の健康づくり

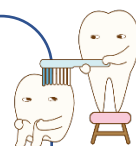
## うがい

うがいはのどに付着したウイルスや菌を排出し、のどの防衛機能を高めます。



## 歯みがき

歯みがきで歯垢を除去することでウイルスの活性を抑える効果が期待できます。



## よく噛んで免疫力アップ！

- ・噛むことは脳を刺激し脳が活性化されます。
- ・噛む機能を維持している人は転倒リスクが低くなります。
- ・噛むことでおいしく食べる楽しみを味わえ、活動的な生活を続けられます。

## 毎日の食事で噛む回数を増やす実践ワ

|                                                                     |                                                                                             |                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <p>構ビ〃ノ 8 〃 N<br/>ルぞK 傍。</p> <p>1 嶋(28)泰(21)嬰(月)マ<br/>(+ps(六)特)</p> | <p>標ルぞK 寄。 〃〃〃<br/>? 〃, N</p> <p>1 嶋(金)切(25)泰(十)ズ(至)<br/>嬰(月)マ(+ps(六)特)</p>                 | <p>構 〃 ⑤①フ 〃・N<br/>(b)僕&lt; 〃, N</p> <p>30 〃kA 〃嬰(十)(九)(名)(株)(四)</p> |
| <p>樫 〃 〃 〃 司K 〃<br/>- 〃 ※N</p> <p>蔭 1 (二)適km 略(21)(月)(九)(財)</p>     | <p>植 勅冊〃 〃 債勅<sup>5</sup><br/>※N</p> <p>切(秘)(二)(24)(十)(社) 1 (四)特(監)<br/>〃嬰(月)マ(+ps(六)特)</p> |                                                                      |

## お口の体操 「あいうべ体操」 毎食後に10回行いましょう！



「あー」と口を大きく開く

「いー」と口を大きく横に広げる

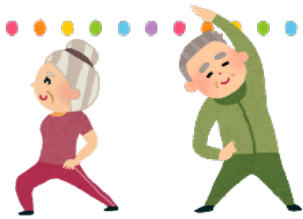
「うー」と口を強く前に突き出す

「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

# 認知症予防

## ○認知症の予防法は日々の生活の中にある○

～日常生活の中でできる予防法～



### ①適度な運動

ラジオ体操をすること、散歩で景色を楽しむことなど運動をすることで脳が活性化し、脳の機能が鍛えられます。

### ②家事や趣味などの「知的活動」

体を動かしながら、何かを考えるとすることは脳の多くの機能を同時に使うため認知症予防に有効といわれています。



### ③十分な睡眠と食事

認知症の予防には日頃から脳の健康状態を良い状態に保つこと。疲れていたり、低栄養状態だと脳は十分に機能することができません。

## ○予防には脳トレも効果的○

認知機能の低下は脳内の血流悪化もその要因のひとつ。脳に必要なエネルギーを運ぶ酸素や糖を運んでくれる血液の流れを促進すれば、認知機能の低下が防げると言われています。脳トレを効果的に活用するには「楽しむ」ことが大切です。



～間違い探し～ 左右の絵には間違いが7個ありま



⑤ネズミが持っている袋の色 ⑥クマの帽子 ⑦蝶々が止まっている花びらの場所

答え ①太陽の表情 ②キツネの左手の向き ③ウサギの耳の中 ④ウサギの帽子の色

# 感染症予防～うつらないために。うつさないために～

新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪など感染症にはたくさんの種類があります。60歳を超えると免疫機能は20代のおよそ半分以下になるといわれ、感染症にかかりやすくなります。

咳やくしゃみだけではなく、狭い空間で会話をすることで感染することもあるため、感染予防のためには一人ひとりの手洗い、マスクの着用がとても重要です。

## 《こまめな手洗い・うがい》

外出後、食事前、トイレのあとなど手洗い・うがいに取り組みましょう。

### ①手洗い

流水で手を濡らし、石鹸をつけ手の甲・爪・指の間・手首まで洗いましょう。



### ②うがい

1回目：クチュクチュうがい

口の中のばい菌を流しましょう。

2回目：ガラガラうがい

のどの奥のばい菌を流しましょう。



## 《身体をキレイにしましょう》

尿路感染症や皮膚感染症など様々な感染症を予防するためにも、清潔な水とタオルで清潔保持をすることが大切です。

**3つの【密】、絶対に避けて**

### 《新しい生活様式》

換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。

換気の悪い

**密閉空間**



むんむん

大勢がいる

**密集場所**



ぎゅうぎゅう

近くで話す

**密接場面**



がやがや

体調が悪いときは・・・

調子が悪ときや風邪症状があるときは、外出を控えましょう。

やむを得ず外出する場合は、マスクを着用し、帰宅後は手洗い・うがいをしましょう。

## 体力をつけ、楽しく過ごす

食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、ストレスなく楽しく毎日を過ごして免疫機能を上げましょう。

