



# 海老名市民生委員・児童委員だより

支え合う 住みよい社会 地域から

# ふれあい

## Vol.90

令和3年7月1日

発行  
海老名市民生委員児童委員協議会  
〒243-0492 海老名市勝瀬175番地の1  
☎046-235-4820(福祉政策課)

## 健康寿命を延ばしましょう

「長寿社会」は人類の理想です。ただし、いくら長生きできても寝たきりになったり、介護が必要となったりしては生活の質が低下してしまいます。そうした事態を防ぐためには、健康寿命を延ばすことが大事です。

健康寿命とは、健康上の問題がなく、日常生活を自立して送れる期間のことで、平均寿命とは異なります。

健康とは、身体、心、生活が良好な状態と定義されていますが、たとえ病気であっても病気とうまく付き合いながら前向きに生活を送り、社会参加されていることも大切です。

一人ひとりが、健やかに自立した生活を長く続けることが大切です。そのためには、食事、運動、睡眠についてもう一度見直して生活習慣を改善して、健康寿命を延ばしましょう。



### 平均寿命と健康寿命の推移



## いきいきと過ごすために

年を重ねてもいきいきと健やかに過ごすためには、バランスの良い食事や適度の運動、社会とのつながりを失わないようにすることがたいせつです。



**【食事】** 1日3回多様な食品を組み合わせたものを、しっかり噛んで食べましょう。特に筋肉の基となる「たんぱく質」を摂るよう心がけましょう。

**【運動】** 腕や脚などの筋力を無理のない範囲で鍛え、体の柔軟性やバランスが保てる体操に取り組みましょう。

**【社会参加への機会を持つ】** 地域活動や趣味を通して仲間と交流するなどして、脳を刺激して認知機能の衰えを防ぎましょう。

「ひとり」で地道に健康維持に努めていることですが、「健康寿命延伸」を「みんな」と達成できる期待感や新たな仲間と出会う楽しみを発見できると思います。

国は健康寿命を延ばすため、「健康日本21」と呼ばれる国民健康づくり運動を始めており、海老名市でも健康づくりへの様々な事業を行っています。詳細は、「広報えびな」や健康推進課(046-235-7880)にお問い合わせください。

## みんせい

### 地域のつながりを大切に

東部地区は、相模鉄道かしわ台駅・さがみ野駅の2駅があり、駅前商業施設や公園など住環境に恵まれ、高齢者にも住みやすい街です。また、外国人の姿も多くみられ、様々な人が集まっている地域です。

東部地区民児協では、令和元年度に地区活動強化方策を策定し、地域のつながりを大切に日々活動しています。今は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、不要不急の外出の自粛が続いていますが、このような時だからこそ、委員同士のつながりを大切に、地域の皆さまが安心して生活ができるよう訪問を通じた見守りや相談、専門機関へのつなぎ役として、地域の安全・安心を支えていきたいと思っております。

東部地区は、地域ぐるみの活動が根付いています。自治会や諸団体をはじめ地域の皆様方と連携し活動を進めてまいります。



来年は、民生委員・児童委員の一角改選の年です。地域の皆さまのご協力をぜひお願いします。

海老名市民生委員児童委員協議会  
東部地区会長 渋谷 昇

# 健康寿命をのばすには 一人ひとりの心構えとチャレンジで!



## 健康づくりの基礎

～体調を整え、ハツラツとした生活を～

健康を維持・増進するには、食事(栄養)・運動・睡眠が十分に取れていることが重要ですが、さらに社会参加ができることも必要です。

### 【食事(栄養)】

慢性的に栄養が足りなくなると筋肉が落ち、身体の動きが鈍り、つまずいたり、転倒して骨折などが起きやすくなります。また、運動量が少なくなり、食欲の低下も否めません。そこで、筋肉を作るたんぱく質を含む肉や魚、乳製品、卵。体調を整える野菜・海藻、果物などを食べて、活動的な体づくりに心がけましょう。



毎日の食事は、次の10食品を食べよう ※①～⑤がたんぱく質が摂れる食品です。

- ①肉類 ②魚介類 ③卵 ④大豆・大豆製品 ⑤牛乳・乳製品
- ⑥緑黄色野菜 ⑦海藻類 ⑧いも類 ⑨果物 ⑩油を使った料理

### 【運動】

栄養をしっかりとつたら筋肉量を増やす運動です。スクワットや腕立て伏せなどがあります。また、ラジオ体操や散歩などの運動は、不安の緩和やうつ病予防、認知予防にも有効な方法です。



### 【睡眠】

良い睡眠は、体の疲労を回復し、心のストレスを解消することができます。必要な睡眠時間を大幅に超えて寝すぎると、熟睡感が減ってしまいます。適切な睡眠時間をとれるように就寝・起床時刻を見直し、日中の適度な運動で昼夜のメリハリをつけて良い睡眠につなげましょう。



### 【社会参加】

健康寿命をのばすには人との関わりも大切です。町内会・自治会、各地域のサロン、スポーツや趣味のサークル・団体をとおして、新しい友人を得ることができ、生活に充実感が出ます。また、仕事に就くと規則正しい生活を送り、職場に行けばいろいろな人と話し、頭も体も使います。さらに、健康や体力に自信がつけたり生きがいができるなど、生き生きとした生活に結びつけましょう。

地域の主なサロン一覧 ※サロンの詳細は各地域包括支援センターに問い合わせてください。

<b>【北部地区】</b> ・ふれあいかみいサロン ・スカイハイツふれあいサロン ・上郷ストレッチサロン 等	<b>【中部地区】</b> ・浜田町みんなのサロン ・街中サロン「いこいの場戸崎」 ・大谷茶話会 等	<b>【東部地区】</b> ・水曜サロンかがやき ・ハッピーサロン銀の椅子 ・東建ふれあいサロン 等
<b>【中央地区】</b> ・サロン北集会所 ・望地ふれあいサロン ・おしゃべりサロン 等	<b>【西部地区】</b> ・水曜サロン ・ふれあいサロン ・さつき町体操教室 等	<b>【南部地区】</b> ・今里サロン ・えびな南カフェ ・スマイルサロン社家 等

その他 ※詳細は身近な民生委員児童委員に聞いてください。

- ともの輪(市社協、地区社協)
- 各町内会・自治会のラジオ体操
- ゆめクラブ(長寿会)

「健康づくり」の相談・支援は市の保健師へ  
※健康づくりの資料は、健康推進課で配付しています。

## 元気な姿に取り戻そう ～日常生活の一工夫で違和感の改善～

### 「慣れていないこと」や「新鮮な体験」を積極的に試みよう

- ・読書は、速読ではなく精読
- ・利き手と反対の手を使う
- ・普段あまり聴かないジャンルの音楽を聴く
- ・知らない道を歩く。また、早歩きで20分ほど散歩する
- ・新しいことを想像(創造)する
- ・他人と積極的に会話する



### お口の体操を取り入れてみよう

- ・食事はよく噛んで(ひと口で30回以上噛む)
- ・口の中の潤いを保持(唾液を促す唾液腺マッサージ)
- ・食べこぼしを防ぐ(顔面体操&くちびるの体操で)
- ・誤嚥(誤って気管に食べ物などが流れ込む)を防ぐ(舌体操で舌の機能の維持)
- ・むし歯や歯周病の予防(定期的に歯科医院で健診)
- ・入れ歯の手入れは正しく(プラーク(歯垢)を十分取り除くこと)



### 疲れはためず、早めにリセット

- ・陽の光を浴びて、体内時計を整える
- ・花の香りや鳥の鳴き声などの自然にふれる
- ・楽しい会話をしながらの食事
- ・快適な寝具で、質のよい睡眠
- ・入浴で、全身の筋肉や神経の緊張をほぐす
- ・静かな落ち着いた曲でリラックス



### 筋力はいつでも身に付く

- ・ウォーキング(20分程度、歩幅を少し広げ、少し速度を上げて歩く)
- ・簡単な筋肉トレーニング
  - スクワット(1セット10回)(椅子やテーブルに手をつき、足は広げる)
  - 腕立て伏せ(膝を床につけて1セット10回)
  - 上体おこし(おへそを覗き込む1セット10回)



## 少し気になるところ ～日頃の違和感～

●あてはまる項目にチェックをしてみましょう

### 認知的フレイル

- 今日が何月何日かわからない時がある。
- ここ数年、物忘れが増えた。
- 知っている人の名前がすぐ出てこない。
- 何かを取りに来て、その目的を忘れる。
- 約束を忘れする。
- 最近、漢字が書けなくなった。
- 最近、簡単な計算を間違える。



### オーラルフレイル

- 食事のときむせたり、食べこぼすことがある。
- かたいものが食べにくい。
- 口が乾いたり、ニオイが気になる。
- 菓が飲みにくい。
- 滑舌が悪い舌が回らない。
- 食事に掛かる時間が長くなった。
- 食欲がなく、少ししか食べられない。
- 奥歯でしっかり噛むことができない。



### 心理的フレイル

- 頭も体も疲れている。
- イライラして感情を乱す。
- 集中できず凡ミスが増えた。
- やる気が起きず、興味も湧かない。
- すぐに落ち込む。
- 最近、あまり笑っていない。
- 季節の移り変わりに鈍感である。



### 身体的フレイル

- 同年齢の同性と比較して歩く速度が遅くなった。
- 家の中でよくつまずいたり、滑ったりする。
- 階段を手すりや壁につたわって昇る。
- 片足で靴下を履くことができなくなった。
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない。
- 1 Kmぐらいの距離を続けて歩くことができない。(途中で必ず休んでしまう。)
- 転ぶことが怖くて外出を控えてしまう。



フレイルってご存知ですか?

### 【フレイル(虚弱)】

なんとなく体調がすぐれない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう...など、年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

フレイルには「身体的フレイル」「オーラル(口の機能)フレイル」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があり、これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

※作成にあたり官公署資料を参考にさせていただきました。



# 熱中症に気をつけて!!

## ～水分補給だいじょうぶ?～



- ・ 気温が高い
- ・ 湿度が高い
- ・ 風が弱い
- ・ 日差しが強い
- ・ 締め切った室内
- ・ エアコンの無い部屋
- ・ 急に暑くなった日
- ・ 熱波の襲来



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

### 熱中症予防のために

**室内では**…扇風機やエアコンで温度を調節する。また、遮光カーテン、すだれ、打ち水などを利用し、室温をこまめに確認する。

**屋外では**…日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。また、からだの蓄熱を避けるために、通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

★室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する。



## 令和3年度海老名市民生委員児童委員協議会総会が開催される

### 本年度の方針：誰もが笑顔で、安全に安心して暮らせる地域づくり

#### 事業計画概要

##### ●地域福祉推進

- ・ 自治連、社会福祉協議会との交流
- ・ 地区民児協及び個別援助活動の支援

##### ●関係機関が実施する事業への協力

- ・ 高齢者地域ふれあい事業
- ・ 健康なまちづくり事業
- ・ 「子育てサロン」、「はぐはぐ広場」事業
- ・ 4か月児健診、こんには赤ちゃん事業

コロナ禍で活動が制約される中、決意新たに地域の身近な相談相手として活動を推進していくことを確認しました。

##### ●各種研修の実施

##### ●広報「ふれあい」の発行

(年2回発行)



令和3年4月15日開催

#### 編集後記

人生100年時代の到来が話題となっている昨今ですが、それが人びとの人生にとって幸となるか否かは、ひとえに健康寿命も一緒に延ばすことが絶対条件だと思います。

そこで、『ふれあい90号』では、この人生100年時代を健康で充実した生きがいのある人生とするには、どうあるべきか・・・に焦点を当てた記事構成としました。

(中部民児協広報委員 記)