

荷物を運ばないといけなるとき

- ①両膝を曲げて腰を下ろし、荷物を持ち上げます。
- ②荷物は身体に密着させましょう。
- ③小分けにして、両手にバランスよく持ちましょう。
- ④運ぶ道具を活用しましょう。
 - ・荷物をのせて押して歩く(買い物カート、ワゴン)
 - ・背中に背負って運ぶ(リュックサック)



重い荷物を運ぶと腰痛を引き起こす危険があります。自分でしないことが一番ですが、運んだあとは、ゆっくり筋肉をほぐすようにしましょう。



腰を痛めやすい方法



良い方法

洗濯物を干すとき

干し方の工夫

- ★椅子に座ったまま洗濯バサミに洗濯物を吊るしたり、ハンガーにかけていけば、立っている時間を減らして負担を軽減できます。
- ★肩を高く上げて上の方へ洗濯物をかけるのが困難な場合は、物干しざおの高さを頭の高さ→肩の高さ→腰の高さと、低く調整しましょう。
- ★乾燥機を使うと干す時間を省くことができます。

道具を使った工夫

- ★洗濯カゴを置ける台を用意しておくと、かがむ必要がなくなり腰痛予防にもなります。
- ★洗濯物を運ぶときは、歩行器やキャスター付きの椅子に乗せて運搬すれば腰痛予防にもなります。
- ★高いところの物をとったり、腕を上げたりが困難な場合は、無理をしてその動作をすると転倒のきっかけにもなります。



足を前後に広げて安定した姿勢を取りましょう。とり込むときも、体をひねった状態ではなく、体の向きを正面にしましょう。



椅子から立ち上がる時

- ①椅子に座っている状態から、まずは②椅子に浅く腰掛け、両足を手前に引きます。
- ③④両手を膝において体を前に傾けてから、⑤立ち上がります。



生活のしづらさを解決するためのヒントやコソハは、たくさんあります。
理学療法士・作業療法士にご相談ください!



家事の工夫

掃除機を操作しにくいとき

- ★コードのないタイプなら足を引っかける心配がなく、どんな場所にも移動しやすくなります。
- ★じゅうたんは粘着シートのコロコロタイプなら、座りながらでも簡単にできます。
- ★フローリングでは、簡単に拭き掃除ができるワイパーを。専用のウエットタイプもあります。



安全で楽に掃除を継続できるよう、軽量で取り扱いやすいものを選び、前かがみの姿勢にならないようにしましょう。

30cmほどの幅をゆくりとかけることがコツです。



ビンやペットボトルのフタが開けにくいとき

- ★輪ゴムをビンに何重にも巻き付けて、フタをつかみながらビンを回します。(ペットボトルの場合はキャップに巻き付けます。)
- ★濡れたタオルをかぶせて回します。
- ★ゴム手袋をはめればしっかりつかんで回せます。
- ★中指を軸にして、キャップを手のひらで包み込むようにしてひねると、力が入りやすくなります。
- ★力を入れやすい構造で作られている、ペットボトルオープナーなどの道具を使えば楽になります。



100円ショップなどにも便利な道具がたくさんあります。

立って調理するのがしんどいとき

- ★切る、洗う、火を扱う作業が一直線でできるよう、ワゴンや台の位置を変えて移動のムダを減らしましょう。
- ★立っているとバランスを崩しやすい場合は、シンクに寄りかかって作業します。
- ★足を平行ではなく少し前後に開いて立ち、前に出した方の足をシンクにつけて体を安定させます。
- ★調理場に椅子を置いておき、皮むきなど、座ってできる作業は座って行いましょう。



火や水や刃物を使って食材を加工していく変化は、視覚・聴覚・嗅覚・味覚などさまざまな知覚で感じることができ、わくわくしたり、出来上がりを期待したりすることで、脳の活性化につながります。

何より、健康で自立した生活の基本は「食べること」です。

調理済みの食材や、便利な道具も活用しながら、毎日のごはんを美味しくいただきましょう。



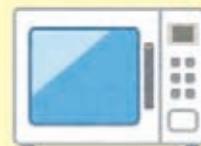
調理の過程で困ったことがあるとき

- ❶皮をむくのが堅い…カボチャ用の皮むき器や、手にはめて野菜をこするだけのグローブ型の皮むき器などがあります。
- ❷包丁を扱いづらい…滑り止めとしてビニールテープを包丁の柄に巻き付けて柄を太くすると、力が入りやすくなります。持ち手付きの包丁や、この原理を応用した包丁を使えば、重さが軽減されます。きゅうりや玉ねぎには野菜スライサー、みじん切りには両手包丁を使いましょう。
- ❸火を使わず調理したい…魚を焼く、パスタをゆでるなど手間のかかる加熱を電子レンジで簡単に行える専用容器があります。
- ❹箸の操作がうまくできない…トンガやバネ付きの菜箸なら、混ぜる・盛り付けるなどが楽になります。

しんどいときはコンビニでもいろんな惣菜が売ってるから便利やね。



魚の切り身を焼いたり、スパゲッティを茹でたりするのも、電子レンジでできるなんてなあ。



あなたは普段、何「メッツ」身体を動かしていますか？

メッツって何ですか？



メッツ (METs) は、身体活動の強さを表す単位です。運動で消費するカロリーが、安静にしているときの何倍になるかを表しています。あなたがふだん身体を動かす量はどれくらいを確認し、今より少しでも増やすことを目指しましょう。

どんな予防効果がありますか？



活発に身体を動かすことで、糖尿病・心臓病・脳卒中・がん・ロコモティブシンドローム・うつ・認知症などのリスクを下げることができると、厚生労働省が発表しています。

身体を動かすといっても、どれくらい必要ですか？

65歳以上の基準は、「1週間に10メッツ・時」です。(1メッツの活動を1時間行くと、1メッツ・時になります。)

また、どんな動きでもよいので「毎日40分」の活動を行うことが勧められています。表のように、ストレッチや体操といった運動だけでなく、血洗いや掃除機かけなど日常生活で身体を動かすこと(生活活動)もたくさんあります。

今よりも毎日「10分多く行う」など、目標を立てましょう！

「メッツ・時」を計算しましょう

強度(メッツ)に実施時間(時)をかけると、身体活動の量(メッツ・時)がわかります。

【例】

- ★ 普通の速さで1時間歩いた場合
3.0メッツ × 1時間 = 3.0メッツ・時
- ★ 犬の散歩を30分行った場合
3.0メッツ × 0.5時間 = 1.5メッツ・時
(実施時間を分で計算すると)
3.0メッツ × 30分 ÷ 60 = 1.5メッツ・時



メッツ	生活活動の例
1.8	立ち話・立って電話をする・血洗い
2.0	非常にゆっくりした歩行(家中)・料理や食材の準備・洗濯
2.3	ガーデニング・動物の世話・ピアノの演奏
2.5	植物の水やり
3.0	普通の速さの歩行(67m/分)・犬の散歩・電動自転車に乗る・立ってギターの演奏
3.3	掃除機かけ・体を動かすスポーツ観戦
3.5	散歩(75~85m/分)・モップかけ・床磨き・風呂掃除・庭の草むしり・車椅子を押す
4.0	自転車に乗る(16km/時未満)・階段をゆっくり上る
5.0	動物と活発に遊ぶ(歩く/走る)
5.8	子どもと活発に遊ぶ(歩く/走る)
8.3	荷物を上の階へ運ぶ
8.8	階段を速く上る

メッツ	運動の例
2.3	ストレッチ
2.5	ヨガ・ピリヤード
3.0	社交ダンス・太極拳
3.5	軽い筋トレ・家での軽い体操
4.0	卓球・ラジオ体操第1
4.3	やや速めに歩く(94m/分)
4.5	水中歩行・ラジオ体操第2
5.0	かなり速く歩く(107m/分)
6.0	ゆっくりとしたジョギング・のんびり泳ぐ
6.5	山登り(4kg未満の荷物を持って)
7.0	ジョギング・スキー
8.0	サイクリング(約20km/時)
8.3	ランニング(134m/分)

いつまでも元気な笑顔でいられるよう、身体を動かしましょう



死亡の危険因子の第4位は「身体活動不足」です！

1位は高血圧、2位は喫煙、3位は高血糖ですが、4位の「身体活動不足」の対策は意識しているでしょうか？体を動かさないことで心身の機能が低下し、生活不活発病(廃用症候群)を引き起こす危険性は誰にでもあります。予防するためには、日頃の身体活動の量を少しでも増やすことが大切です。

人生100年時代

いつまでも参加したいと思える
活動はありますか？

「人生100年」の長寿社会の今、健康でいるために「社会参加」の大切さが注目されています。

趣味やボランティア、自治会など何らかの活動に参加しているほど、認知症やうつになりにくい、といった研究結果が出ています。社会的な役割を持つことによって生きがい生まれ、また、家族だけでなく様々な人との付き合いを深めることによって脳への刺激にもなります。それらが、認知機能の低下や心身機能の低下を遅らせることにつながるようです。

いつまでも続けられる活動を持ち、できるだけ長く自分のペースで続けていきたいですね。さらには、顔見知りが増えれば、地域での暮らしももっと楽しくなります。近所の人々が協力し合って自分たちが住みたい地域を作っていくことができれば、楽しく、健康に、生きがいを持って笑顔で暮らし続けられるのではないのでしょうか。

子どもからお年寄りまで気軽に集える場をつくり、地域の輪を広げることを目指すボランティア団体をご紹介します。



林公民館では毎月1回、様々な世代の人が、紙や布で季節の飾り物を作ったり、体操で体をほぐしたりと、わいわい過ごしています。企画をしている「藤井寺サークル」の皆さんを取材しました。

私たちは、普段、介護・福祉の仕事に携わるなかで、年齢や体の状態を問わず誰でも参加できる場を増やしたい、と思ってきました。元気でいるため外に出て人と話す機会が欲しいというとき、また、体が弱ってきたなというとき、介護のサービスを使うことだけが選択肢ではありません。「居場所」として提案できる場を地域に増やせば

と思い、サークルを立ち上げました。サークルで顔なじみになった人たちが困ったときに支え合える関係になり、もともと地域の輪の中でできていたお付き合いが、また自然と行われるようなまちにしたい。この活動が、藤井寺市でいくつになっても暮らし続けられるための一助となればと願っています。

活動に使える場所や、活動してくれる人が増えれば、市内にたくさん拠点を広げることができます。一緒に素敵なまちを目指して活動しませんか？

問合せ先 代表 森知子
☎080・6120・3090

吉田さんは、78歳から押し花を習い始めて15年近くになります。押し花の作品づくりでは、自分で採った草花も使うので、普段からのお出掛けの際の素材探しは習慣の一つ。そうして用意した材料を持って、生涯学習センターの教室へは家から15分かけて歩いて通う日もあるほど、92歳の現在でも心身ともにお元気です。家に飾った作品を見ていると、「次はこんなふうには作ろう」とまた違うアイデアが浮かぶそうです。

趣味があることで「絶えず目標があったり、外出がより楽しくなったりと、相乗効果でいきいき過ごされていますね。」

教室の先生は、「この年齢まで趣味を続けられている吉田さんは、みんなの目標ですよ。」と話してくれました。

続けてこれたのは、やっぱり好きなことだからですね。



広報ふじいでら2017年11月号・2016年2月号掲載

地域にあなたの「居場所」を

同じ地域に知り合いや友達が欲しい、と思っている方は多いのではないのでしょうか。顔なじみのご近所さんに、ささいな頼みごとができたり、災害時などに声を掛け合ったりできると心強いものです。また、一人で抱え込むことなくお互いに支え合えるような地域だと、安心して暮らし続けることができます。そんな地域の居場所に参加している方、居場所づくりを運営している方の声を紹介します。

参加している方の声

ここが楽しくて、歳をとるのが
惜しくらいやわ!



日下トミ子さん 89歳(国府)

歌声が響く国府の会館。日下さんが友人と立ち上げたわいわいケループ「万年青会」はもう21年目。毎週木曜日に集まり、先生から歌を習って、持ち寄ったお菓子を食べて、とみんなでワイワイ。発表会やバス旅行もします。

間違ってもいいから、とマイクを回して一人ずつ歌うので「認知症にもなれへんと思う」と皆さんの区長さんも地区をあげて協力してくれています。

この会が大好きな日下さんですが、6年前には脳梗塞を発症して言語障害を患いました。

それでももりハビリを頑張って、またこの場所に戻ってこられるように。「入院しても、退院したらまた歌覚えなあかんからぼーっとしてられへんかったわ。」病気になっても帰る場所がある、日下さんはいつまでもお元気です。



「地域のこんな場所が大事やと思う」と皆さん。これからも歌い続けます。



運営している方の声

地域みんながただおしゃべり
できる場所をつくりたい!



梅が園町地区の福祉委員の皆さん

「地域住民同士の交流のきっかけに」という地区の福祉委員さんの思いが形になり、約6年前から始めた「梅が園カフェ」の桜の時期に加えて年数回開催し、訪れる人はコーヒーを飲みながら色々な人とお喋りを楽しんでいます。

初め頃は参加者同士がこぢない雰囲気もありましたが、回を重ねるたびに顔なじみの関係が深まっているようです。誰でも好きな時間に立ち寄れる自由さや、地区の人が描いた絵などを飾るといった工夫も人気の秘けつです。

「私たちが行う見守り活動は、1対1だけじゃなくて、会に参加する人をみんなで見守れたら“1対みんな”にできると思うんです。」地区の民生委員さんとも協力し、梅が園町ならではの支え合い体制を作り上げてきた福祉委員さんたち。今日も地区を思って活動しています。



絵、写真、折り紙など多くの作品が飾られています。



おいしいコーヒーを片手に、会話も弾んでいます。

各地域で特色ある活動が行われ、様々な人が関わっています。どのような立場からでも「参加する」ことは、住みやすい地域づくりの一助となり、また自分自身の介護予防にもつながります。

あなたも積極的に、地域の活動に参加してみませんか？

地域の活動を知りたい方、
運営に関心のある方、ぜひお尋ねください
藤井寺市社会福祉協議会
☎938・8220

