

はちのへ

# 市老連だより

老人クラブ活動目標 **一健康・奉仕・友愛一**

No.86

令和2年4月  
(年4回発行)

編集 広報編集委員会  
八戸市老人クラブ連合会  
八戸市根城8-8-155  
TEL&FAX 0178-46-0777



## 令和元年度 介護予防教室開催

令和2年1月～3月、介護予防教室が開催されました。1月・2月の2回は予定通り開催しましたが、3月の教室は「新型コロナウイルス感染症拡大防止」のため止む無く中止しました。1月2月のようすをご紹介します。

### 1月

身体を楽しく動かそう!!



月日 1月27日(月)  
参加者 84名  
会場 総合福祉会館  
講師 レクリエーション指導員  
沼田 幸子氏  
大塚 利美氏

《感想》カローリング・ラダーゲッター・室内ペタンクの3種目を急ぎ足で体験しました。ルールも簡単でとても楽しいゲームなので会員の皆さんと例会でやってみたいです。

### 2月

介護予防みんなで実践!



月日 2月5日(水)  
参加者 47名  
会場 総合福祉会館  
講師 八戸市包括支援センター保健師  
櫻庭 紘子氏



《感想》 櫻庭保健師さんのお話はとても分かりやすく、クイズ形式で我々高齢者の生活について、様々のことを気づかせてくれました。困ったときには高齢者支援センターに相談しようと思いました。

### 3月

筋力アップで転倒予防!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止となりました。

## シニアいきいき講座

月日 2月12日(水)  
参加者 100名  
会場 総合福祉会館  
内容 チェアアクササイズで単体体操!  
講師 認定チェアエクササイズインストラクター  
武部 貴子氏

椅子に座ったままできるエクササイズは、ゆっくりとした動きでした。最後には曲に合わせ手や足を動かし、右、左と違う動きをするので脳トレのようでした。笑いながら冷や汗をかきながら楽しい時間を過ごしました。



# 先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

## 動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて  
ラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は  
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



## しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。  
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。  
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な  
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。  
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。  
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。  
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。  
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、  
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



## 家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を  
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、  
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。  
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する  
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる  
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



## 高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！

# 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



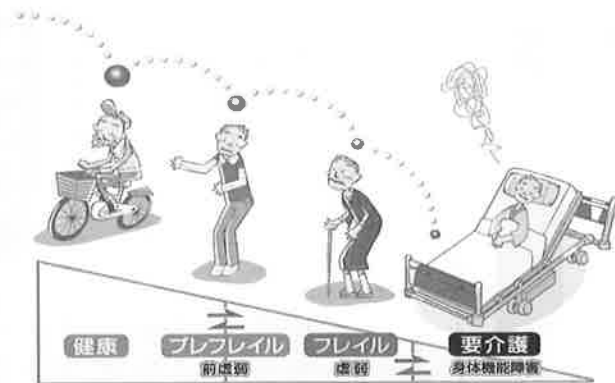
ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり  
食事もたまに抜かしてしまう・・・  
誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日  
気がついたら・・・

## 生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



# 生き生き会員

- ①どんなことに気をつけていますか？
- ②楽しんでいることはなんですか？
- ③その他



湊地区  
 山手本町老人クラブあじさいの会  
 角 邦子さん  
 81歳（在籍 17年）

- ① 一日に5,000～7,000歩、歩くのを目標にしています。
- ② むつ湊観光案内所で、他県から来た人達との会話を楽しみにしています。  
江戸芸かつぼれを踊り、県老連芸能大会（リンクステーション青森）の舞台に出たのが最高でした。
- ③ 毎朝6時50分から通学路に立ち、小学生に声掛けしています。この頃は子供たちの数が減り寂しいです。



三八城地区  
 沼館三丁目ひまわりの会  
 山口 義美さん  
 88歳（在籍 19年）

- ① 手術をしてるので、3か月に1度病院で検査を受けています。  
転倒してケガをしないように注意しながら、朝の散歩を欠かさず行っています。
- ② 仲間とグラウンドゴルフ、ゲートボール、カラオケなどを楽しんでいます。内丸えんぶり組に参加しています。
- ③ 城下小学校・三八城公民館・町内会での行事に協力しています。



白銀南地区 白楽会  
 松田 ナヲさん  
 81歳（在籍 23年）

- ① 食べ物に気を付けて、何でも食べるようにしています。夏は家庭菜園と山野草の鉢（250鉢以上）に水やり、植え替えをしています。  
なるべく、歩くようにしています。今のところは、内科の病気無し、薬も飲んでいません。
- ② 山野草の仲間と日帰り旅行をするのが楽しみ。今年は弟妹と山形に旅行します。会員の仲間とお茶飲み、おしゃべりが楽しみです。
- ③ 老人クラブ、踊り、山野草、それぞれ役をやっていますが皆さんに協力していただき、ありがたいです。



下長地区  
 下長町精励会  
 佐藤 勝弥さん  
 78歳（在籍 15年）

- ① 肺の手術後1年9か月経ち、定期検診も順調です。  
心肺機能強化のため散歩と軽いトレーニングを無理のないよう続けています。
- ② 地域で行っているグラウンドゴルフが休みのため、山野草の植え替えなどを楽しんでおります。
- ③ 会の皆と、町内の花壇の整備、公園の整備に頑張っています。

## 事務局だより

4月～6月の市老連行事はお休みします。  
 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため例会やクラブ活動、地域の諸活動が自粛され、外出の機会を失ったことにより、高齢者の孤独や活動量の低下が懸念されています。今

回の市老連だよりは「日本老年医学会」が発表しているパンフレットを引用掲載しました。  
 会員の皆様には「密閉空間」「密集場所」「密接場面」の3つの密を避け、手洗い・うがい、咳エチケットなどの感染防止にとめられ、また元気に仲間とクラブ活動で再会しましょう。  
 諸行事の問い合わせ・申込みは、各地区理事、または市老連事務局へ  
 TEL・FAX 46-10777

## 文芸

### 短歌

小中野地区 桂 山 ヤ エ  
 寒空にストーブ列車スルメ焼き  
 匂い漂う車窓かすみをり  
 館地区 百目木 節

### 俳句

またひとつ年を重ねて安堵する  
 どんな未来か夢見れる夜  
 白山台地区 猪 股 敬 子  
 地蔵尊頼豊かなる彼岸日  
 吹上地区 泉 山 勲  
 花咲けど人の心は静まりて

作品募集 短歌・俳句・川柳など、一首(句)を市老連事務局へお送りください。応募が多いときは選んで市老連だより文芸欄に掲載します。

## 編集後記

四月になっても自粛が続き、運動不足、会話不足になっておりますが、皆様お元気でしょうか。  
 此の際、楽しかった行事を思い出し、今度出来る時はこうしたいという希望を抱きながら、我慢の精神を發揮するようお願いいたします。  
 (加藤)

