



ニュース 274号
令和2年3月号

<ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまあの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和2年2月27日発行

発行元：お問い合わせ先： 益城(5707-9436) 中塚(5706-6600)

地井(3704-8152) 藤田(3702-8563) 若宮(3412-7022)

青柳(3704-1478) 柏井(3704-9718)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

筋肉は健康のもと！

筋肉が一定量以上減ってしまうと、病気のリスクが増え、毎日の暮らしに影響を与えるようになります。筋肉を強くし“元気で長生き”をご自身の力で手に入れましょう。まずは、(スクワット)の筋トレからいかがでしょう。

- 1** イスに浅く腰かける。
足は肩幅くらいに開く
両ひざは平行に



- 3** 手を前に出して、
そのまま腰を浮かし、
2秒維持



- 5** 練習の**1**、**2**のやり方で、
手は頭の後ろにおいて(前に出してもよい)
少し前屈しながら立ち上がる



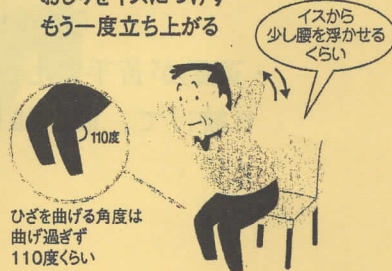
- 2** 立ち上がるために
足を少し手前に引いて、
からだを前に倒し
手を前に出す



- 4** 座る



- 6** 息を吐きながら
ゆっくりとしゃがみ、
おしりをイスにつけず
もう一度立ち上がる



ひまわり

“フレイル”って、どんなこと

ねたきりゼロをめざすまちの会 藤田 元江

フレイルとは、「虚弱」＝フレイルティ（英語：Frailty）からの造語です。筋力などが低下し始め、心身が弱ってきた状態のこと。年齢を重ね、全身の衰えが進むとやがて介護が必要な状態になります。そこまで進んでいない、介護も必要ではないという中間の段階をフレイルと呼びます。

急速に高齢化が進む今、介護費用が増加傾向にあります。脱フレイル対策は早いほど効果が出ます。高齢者の身体は、年齢に関わらず個人差があり、弱ってくると筋力の量も質も低下し筋力が衰えます。

「外出しなくなる → エネルギーの消費量が減る → 食欲が落ちる → 栄養不足になる」という悪いサイクルが起き注意が必要です。

前向きな生活が健康寿命を延ばし、楽しい老後を送ることが出来ます。地域で参加できるサロン、ミニディなどに参加し多くの人と会い、おしゃべりや体を動かす貯筋体操などをしましょう。

フレイルの予防は、食事、運動、地域活動への参加などにより現状の改善が期待できます。

★ ポイント

- ・食 事 タンパク質を多く含む肉類、魚類などを食べる。
多くの種類の食材を組み合わせる。
- ・運 動 スクワットなど筋力を高める運動をする。
インターバル速歩（早歩き3分 → ゆっくり歩き3分を交互に繰り返す。）
椅子につかまり、腿をゆっくり上げ下げする。
かかとを、上げ下げする。
- ・口 腔 ケア 口の体操をしよう。大きな口を開ける。声を出して「あ・い・う・え・お」「パ・タ・カ・ラ」などを、ゆっくり～早口で繰り返す。
舌をチェックする。白い汚れがついていないか、手入れは柔らかい舌ブラシで軽くこする。
- ・運動が苦手でも、趣味や地域の活動などで身体を動かそう。無理せず毎日続けて、筋力維持と強化に努めましょう。

ひまわり

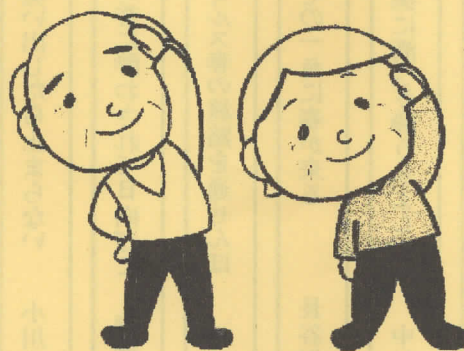
フレイル健診で使う質問票

番号	質問項目	はい (○)
1	現在の健康状態は良好と思いますか	
2	毎日の生活に満足していますか	
3	1日3食きちんと食べていますか	
4	半年前に比べて硬い物が変わりなく食べられますか	
5	お茶や汁物などでむせることはないですか	
6	半年間で2~3kg以上の体重減少はないですか	
7	以前と比べて歩く速度に変わりはないですか	
8	この1年で転んだことはないですか	
9	ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	
10	周りの人から物忘れが多いと言われていないですか	
11	今日が何月何日か分かりますか	
12	タバコは吸いませんか	
13	週1回以上は外出していますか	
14	普段から家族や友人との付き合いがありますか	
15	体調が悪い時に身近に相談できる人がいますか	

※厚生労働省の資料に基づき作成

いかがでしょう。はい(○印)が多ければ健康長寿達成に進んでいます。

日頃からのフレイル防止活動の成果として、この票を半年後や1年後に使ってもらい、はい(○印)を増やしてください。



ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

やえがき俳句会

村田 近子 選

七草を打ちし残り香まなした俎なに

エミ子

今日までをご破算にして年迎う

清

初笑行く先々で又笑う

久子

イヤリング擦れて春着の匂いかな
こず枝

初硯われに静かな刻のあり

富士子

珈琲を丁寧に入れ年惜しむ

寿江

猿廻し笑いの後におひねりを

怜子

一月の境内に井の水の音

茉莉

深澤短歌会

三田 しづ子 選

あちこちにポインセチアの赤き花

季節を告げる街の夕暮

鈴木則子

炎天下に歳を忘れて出かければ

レースの日傘にそよ風が吹く 秋葉永見子

野球見ろサッカーを見るバスケットも

ラグビーも見ろ見てる暇なし 橋場 聡

沖繩の象徴なりし首里城の

焼失聞きて胸を痛める

醍醐和子

会釈して通りすぎたる人の名を

思ひ出せず夕暮れとなる

三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

お年玉あげる楽しみあと一人

中村キミ子

三千の不安かかえて豪華船

永沼啓子

酒の席笑い出したら止まらない

小川登志恵

ろう梅の香に酔わされて日向ぼこ

青柳義博

コロナウイルス春の旅路を通せんぼ

山田信恵

雛飾りその一角に春が来る

長谷川康子

新年は孫に酒つぎ酔うもよし

中村松郎

入れ歯ない何処でどうした酔いさめる

成田美智

老身へ家事がしつこく付きまとう

船木澄子

ねたきりゼロの ひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させください

“東深沢桜まつり”のお知らせです

今年も、恒例の第53回東深沢桜まつりが開催されます。当日はいろいろお楽しみ
な催し物や出店があります。お出かけになってはいかがでしょうか。

日 時 4月4日(土) 11時～17時 (雨天時4月5日(日)に順延)
場 所 東深沢商店街中央通り・呑川緑道公園(東深沢小学校南門)
主 催 エーダン商店街

“みんなの発表会”に出展します

感染症予防のため中止になりました。

昨年も出展しました“みんなの発表会”に、ひまわり川柳会の作品を展示参加いた
します。お時間がありましたら、ぜひ見に来てください。

日 時 3月15日(日) 午前10時～午後15時30分
場 所 駒澤大学 駒沢キャンパス(屋内)
展示数 ひまわり川柳会参加者の10句を展示します。

“深沢文化祭”のお知らせ

感染症予防のため中止になりました。

今年も、恒例の深沢文化祭を開催します。深沢区民センター利用団体による展示
や演技の発表があります。チョット覗きに行ってみてはいかがでしょうか。

日 時 作品展示 2月29日(土) 9時～17時
3月1日(日) 9時～16時
演 技 3月1日(日) 12時30分～15時30分
場 所 深沢区民センター ロビー、ホール他

編集後記 世の中、新型肺炎ウィルス話題で大変なことになっております。今
月号は、健康維持に大切な筋肉強化につまとめてしました。ウィルスに負けな
いよう、高齢になっても大事な筋肉を作って行きたいものです。

配布参加者 中塚 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田 有田 原田
青柳 新元 柏井 益城 中島 峰岸 (順不同)

2020年(令和2年)3月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
2日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 3月の行事確認。4月の行事確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
3日(火)	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 マスク着用	けやき会 (樋口先生) 春が近づいて外出も多くなります。まずは、体づくりから。誕生会も致します。飲み物持参を願います。
9日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 4月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。5月号の情報集めをいたします。
10日(火)	中止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 感染症対策中止にします。
12日(木)	9:30～ 12:00	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 (佐藤先生) 今月は、韓国料理(チジミ他)を作ります。
13日(金)	10:00～ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りお菓子でティータイムを楽しみましょう。
17日(火)	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 マスク着用	けやき会 (前島先生) 転倒防止のいろいろなアイデアを教えてください。飲み物を忘れずに。
18日(水)	13:30～ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「がっかり」です。欠席の方は、課題吟3句(2句で可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
23日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 4月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。スタッフの皆さんよろしくお願ひします。
24日(火)	中止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 感染症対策中止にします。

グラウンドゴルフの会

*火曜日 木曜日 駒沢ゲートボール場 9:15～11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園 9:15～11:00

※工事のため当分の間、三島公園開催は中止です。

麻の実会

例会:会場 第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497