



ニュース 310 号
令和 5 年 5 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ねの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 5 年 4 月 27 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152) 若宮 (3412-7022) 青柳 (3704-1478)
成田 (3424-8652)

*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。 *

ねたきりゼロ高齢者情報

けんこう

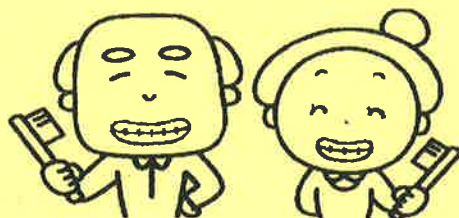
健口は“健康寿命”と“幸せ寿命”のもと

「痛くなったら歯医者で削って詰めてもらう」のは、“昭和”的な古い考え方。知らないうちに歯周病が進み後悔することに。歯磨きとプロケア（歯科医師や歯科衛生士の指導）で“健口”を維持して命を守る予防歯科が“令和”の考え方です。更に、その人の口内菌を検査・分析し先手を打つ予測歯科へ進化しつつあります。

8020（80歳で20本の歯を残す）から、今では生涯28（親知らず以外の28本を残す）が提唱されています。

「歳だからもういい」とあきらめは禁物。加齢と共に抵抗力が落ち悪玉菌が増えて一気に悪化しやすいので、歯磨きとプロケアの重要性が高まります。出来れば、3ヶ月に一度のケアがお勧めです。ちなみに歯科医院選びは、歯科衛生士さん専用の診察台を備えている医院がお勧めです。

参考：天野 敦雄 教授 大阪大学大学院歯学研究科 予防歯科学





ひまわり

自動車運転免許証の返納

近年、お年寄りが引き起こした交通事故の報道が増えています。交通事故全般の件数自体は年々減っていますが、一方で高齢者が引き起こす交通事故件数はさほど変わらないため、より目立つようになったことが一因に挙げられます。しかし、高齢者が起こす交通事故は、ニュースの報道を見て分かるように「暴走」「逆走」など、通行人を巻き込むような大事故が多く見られます。

このような事故を未然に防ぐためには具体的な行動が必要です。その際の最も有効な手段の1つが「運転免許証の返納」です。

運転に自信が無い方は、免許証返納を検討してはいかがでしょうか。

自動車免許を返納し移動手段がなくなってしまうと、日常生活の「買い物」「通院」などが不便になります。自治体の取り組みとしては、免許の返納を促す政策があります。免許返納の特典として、バスやタクシー、電車の割引券や乗車券の支給があります。しかし、東京都は公共交通網が充実しているということで、他の地方自治体より少ないようです。

高齢者の方が免許返納するデメリットは、自家用車で簡単に外出することができなくなるため、出かける機会が減ることがあります。車があれば行きたい場所へのアクセスを容易にしてくれます。

免許を返納するという事は、判断力・動体視力が落ちた状態では仕方のないことではありますが、本人にとっては大きなストレスになることもあり得るでしょう。そのため、運転に自信が無くなっても「それを認めようとせずに」運転免許の申請取り消しを希望しない方もいるでしょう。

周囲の人の勧めがきっかけで免許を返納するというのは、比較的によくあるケースだそうです。その際には、家族が頭ごなしに返納を強要するのではなく、話し合いにより、本人に納得してもらうことが大切です。そして、免許センターや警察署に返納に行く際には、家族も同行して、優遇措置を受けるのに必要な運転経歴証明書の申請をしてみてもいいでしょうか。

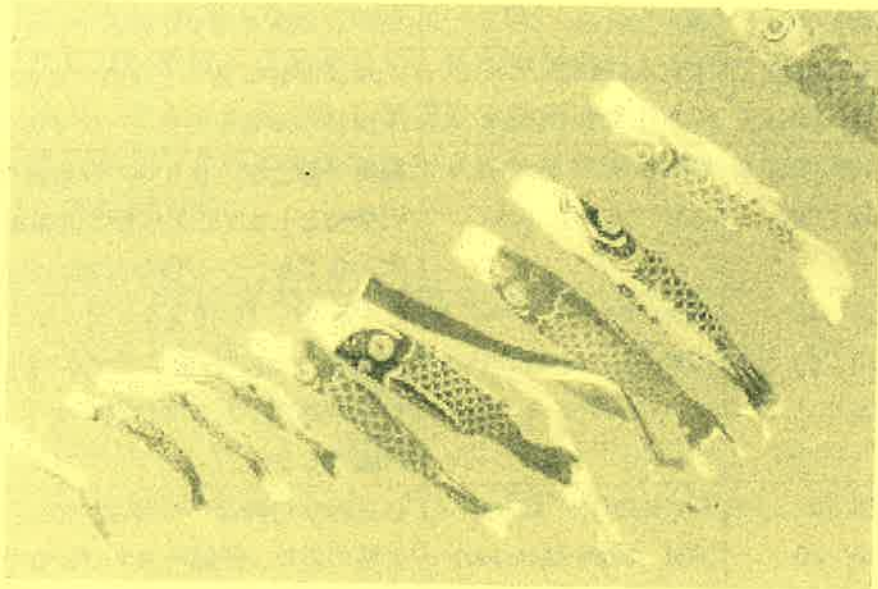
(記) 青柳 義博

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

五月晴れとは、本来梅雨の間での晴れた日を表現したものでした。

俳句でも梅雨の季語です。

でも、現代では爽やかでウキウキする気持ちになる言葉ですね。大いに5月の言葉として使って行きたいと思いませんか。



編集後記 何か、あっという間に初夏が近づいて来ました。この情報紙を毎月編集し、皆さまにお届けする作業をしていますと、尚更時間が速く過ぎて行くように思います。

配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 白石 成田 小又 芹生 有田 原田
青柳 新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口 竹内 (順不同)

2023年（令和5年）5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（火） | 13：45～ 15：45 | 深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 | けやき会（岸田先生）ゴールデンウィークの最中ですが、仲間と集まって体を動かすことも楽しいことです。飲み物持参をお願いします。 |
| 8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 5月の行事確認、6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。 |
| 9日（火） | 10：00～ 14：30 | デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436 | ミニデイひまわり 軽い運動におしゃべり、体もリフレッシュして楽しい時間を過ごしましょう。 |
| 11日（木） | 9：30～ 12：00 | 深沢区民センター 講習室 亀山 | 男の初心者料理教室 今月の当番の方はどんなレシピを考えてくれるでしょうか？ |
| 12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のお菓子でティータイムが楽しみです。 |
| 15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 6月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。7月号の情報集めをいたします。各グループの情報をお願いします。 |
| 16日（火） | 13：45～ 15：45 | 深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478 | けやき会（岸田先生）ストレッチや筋トレで高齢者の大敵“転倒トラブル”を防ぎましょう。日常の対策にも参考になります。飲み物持参をお願いします。 |
| 17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 今月は、「泣く」で吟じます。欠席の方は、課題吟3句（2句でも可）自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。 |
| 23日（火） | 10：00～ 14：30 | デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436 | ミニデイひまわり 5月は、紫外線が強い時期にあたります。帽子など対策を取ってお集まりください。 |
| 29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 6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います。車には十分注意を。 |

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 TEL090-5549-5675

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