

支え合うまち小松島

社協だより

小松島地区社会福祉協議会
 仙台市青葉区小松島4-7-1
 (小松島コミュニティセンター)
 TEL: 022-274-6181

地域懇談会 実施される

令和5年度仙台市青葉区小松島学区連合会の地域懇談会が令和6年1月17日(水)午後2時から小松島コミュニティ・センターで青葉区の小林区長はじめ担当の職員16名の方々をお迎えして開催されました。連合会からは大柳会長、各町内会長等の代表の方が出席しました。



・ 要 望 事 項 ・

高 松 中 町 内 会

- ① 隣接道路間の段差解消による歩行の安全化について
- ② ヨークベニマル東側旧水路敷の整備について

小松島新堤町内会・露無町内会

- ① カーブミラー設置について

小 松 島 南 光 会

- ① ハンプ(凸部)の設置について
- ② バス停ベンチの移動または撤去
- ③ 小松島交番前交差点横断歩道について
- ④ カーブミラーの設置



・ 意 見 交 換 ・

長 命 荘 町 内 会

- ① 当地域における水害の可能性について

高 松 上 町 内 会

- ① 防犯カメラ設置の件



以上について、青葉区側からの回答説明があり、参加者との意見交換が熱心に行われました。



フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

小松島地域包括支援センター 岩井 直子



Q



健康寿命って何？

A

日常生活で介護を必要としない期間を「健康寿命」といいます。しかし、日本では「平均寿命」と「健康寿命」の間には約10年の開きがあります。大切なのは、この健康寿命を延ばすことです。



Q



フレイルって何？

A

今まで健康だったのに、年とともに活動能力がじわじわと低下していくのがフレイルです。家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、食事を抜かしてみたり、誰かと話すことが少なくなっておりませんか？

フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣を改善していけば、健康な状態に戻ることができます。



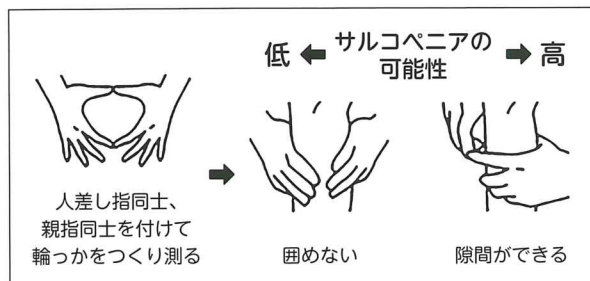
＼チェック／



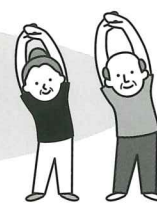
「指輪っかテスト」でフレイルの要因になるサルコペニア（筋力が減少・減弱した状態）の危険度をチェックしてみましょう。

指輪っかテストの仕方

- ① 図のように両手の人差し指と親指で輪っかをつくる。
- ② 利き足でないほうのふくらはぎの、いちばん太い部分を力を入れずに軽く囲む。
- ③ 「輪っかにすき間ができる」場合は筋力が減少している可能性が高いと言われています。



皆さんはいかがでしたか？ラジオ体操をしたり、テレビのコマーシャル中に足踏みをしてみるなど、身体を動かす習慣をぜひつけて健康寿命を延ばしましょう。





認知症について

民生委員・児童委員 長澤 栄治



認知症について書かせていただきます。「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が昨年6月に成立し、今年1月から施行されました。認知症の人の数は来年度には700万人で、高齢者の5人に1人が認知症になると予測されており、誰でもなり得る病気です。

この法律の理念は、認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことのできるように、①認知症の人が基本的人権を有する個人として日常生活、社会的生活を営むことができる

②認知症の正しい知識と理解 ③障壁を除去し、地域において安全、安心して自立した生活ができる ④認知症の人の意向を尊重し、良質かつ適切な保健医療・福祉サービスを切れ目なく提供される ⑤家族等に対する支援 ⑥認知症の研究、予防、診断及び治療、並びにリハビリテーション及び介護方法等環境の整備 ⑦教育、地域づくり、雇用、保険、医療、福祉その他各関連分野における総合的な取り組みなど とされています。

私はアルツハイマー型認知症の母の在宅介護を2010年末からしてきました。2016年2月に玄関で転倒し、車椅子生活になり、要介護5になりました。昨年6月から咳が続くので病院で受診したら、誤嚥性肺炎の診断を受け、9月下旬まで入院しました。食事がゼリー食ということで、老人保健施設に入所し、ミキサー食まで改善しましたが10月末から体調が悪くなり11月8日に84歳で亡くなりました。

初めのころは、認知症について理解していなかったのですが、変なことをすると母に大声をかけたりして大変でしたが、認知症についての医学

講座、区の家族会、認知症サポーター養成講座等を通じて認知症の理解が深まり、認知症の様々な症状は認知症という病気によるものということがはっきりしたので、あまりストレスを感じない様に介護するようになりました。また、民児委員、交通指導隊、青少年指導員等をやっていたのも介護だけにならず済んだものと思います。

認知症の介護は、まずは診断を受けることです。認知症の種類も多くあり、対応の仕方が違いますし、治る認知症もあります。

次に診断から介護認定を受けての介護サービスの利用です。認知症の人も他の人に接することで、進行が遅くなることが多いです。受診もサービスの利用も当人が行きたがらないこともありますが、専門家に相談すると良いと思います。

3つ目は介護一辺倒にならないことです。サービスの利用もそうですが、介護する人にゆとりがないとなかなか良い介護は難しいと思います。私は2019年9月から公益社団法人認知症の人と家族の会の世話人をしていますが、母の亡くなった後も、引き続き認知症の介護の経験を伝えて行きたいと思っています。



小松島児童館子育てサロン

ホッとひといき ママのおしゃべりティータイム

主任児童委員 阿部 久美子

小松島児童館での子育てサロンは、前年度に続き10組限定で開催となりました。

5月は明治さんの栄養講座もあり、粉ミルクなどの試供品も配布されました。

6月、参加人数も少しずつ増やし、乳幼児親子の行事のお祭りでは、わらべうた遊びや工作、カフェコーナー、保健士さんの相談コーナーなど、19組の参加で盛り上がりました。

7月、七夕のうちわ作り。

10月、ピンポンパン☆さんコンサート。

11月、保健士さんのお話と育児相談。

12月、楽しいクリスマス会。カール保育園のカール先生がサンタさんになって登場。ドキドキのプレゼントもあり、皆さんハッピー気分になりました。

そして新年1月、支倉保育所の先生による楽しい手遊び、ふれあい遊び、エプロンシアターなどでまったりと過ごしました。

毎回、児童館スタッフと民生委員の方々のお手伝いを頂き、楽しいイベントを企画しています。ママカフェコーナーも徐々に人数を増やし復活しました。

参加の乳幼児親子さんがおしゃべりしながら、ホッと一息つけるので、お茶の時間も大好評です。

まだ参加したことのない乳幼児親子さん達にも子育てサロンを利用してもらえるといいなと思います。



編集後記

社協だより43号をお届けします。まだまだ新型コロナウイルス感染、インフルエンザはおさまりませんがマスク、手洗いで防衛しましょう。お忙しい中、原稿提供していただいたみなさま大変ありがとうございました。(高)