

社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といいます。人との交流が減るとお口の健康や食生活に悪影響をあたえ、認知機能の衰えにもつながり悪循環になります。



就労でソーシャルフレイルを予防する 湖南省シルバー人材センター



シルバー人材センターは生きがいを見つけるところです。「収入を得たい」「体を動かしたい」「働くことで人に喜んでほしい」など人によってセンターに来られる理由は様々ですが、ご自身に合った過ごし方ができるように仕事の紹介をするようにしています。また、スマートフォンやそば打ちの講習など仕事以外の活動をととして会員同士での仲間づくりの場にもなっています。シルバー人材センターの会員は全国的に要介護などになるリスクが低く、高い健康水準を維持していると言われています。

シルバー人材センターってどんなところかなと気になる人がおられましたら気軽にお声がけください！

約500人の会員が
頑張っています！



シルバー人材センター事務局
澤城さん

問(公社)湖南省シルバー人材センター TEL72-6835 FAX72-7368

湖南省シルバー人材センター
ホームページ

会員さんの声



寒川悦次さん(84歳)

意固地にならず
人の話を聞くことを
大切に

私はもう20年ほど市内の会社の受付をしています。会社の中のことはもちろん社外秘ですし、電話交換も間違いは許されないので仕事は良い意味で緊張感があります。またその会社の一員として責任を持つことで生きがいになっていると思います。家では、自分は食事を作るのは苦手だけど、妻が3食作ってくれるのでありがたいただいています。働いて、食事をしっかりとって、楽しみがあってというサイクルができていますのも家族のおかげ。定年後もこうやって長く仕事ができているのも家族みんなが元気だからです。シルバーには定年がないので条件がそろっているうちは頑張りたい。親からもらった命、1日でも元気に過ごしたいと思っています。働くことに対する気持ちは人それぞれですが、楽しみをもって生活することで元気に過ごせるんじゃないかと思っています。

会員さんの声



酒井千恵さん(70歳)

働くことはいいこと
じっとしていたらあかん

私は4年ほど前からガス検針の仕事をしています。体を動かすのが好きなので、ほかにも草引きやマンションの掃除などシルバー人材センターから仕事の依頼があれば何でも受けています。草引きなどでたくさん会員が集まるときは会員同士の交流ができ、情報交換できるのもすごく楽しいです。おかげさまで体調を維持できているのかなと。以前痛かった足も、シルバーで体を動かす仕事をしてから良くなりました。趣味で手芸をしたり、庭いじりをしたり家でもとっても忙しくしていますが、シルバー人材センターで仕事と趣味の両立がうまくいっていることが元気でいる秘訣だと思います。



▲酒井さんの作品

特集

いつまでも

健康

に！

フレイル予防で

『フレイル予防』
年を重ねてもいきいきと楽しく過ごすためのキーワードは「フレイル」とは「健康」と「要介護状態」の間で、生活が不活発になることで身体や頭の働きが低下してしまい心身が弱っていく状態です。



フレイル予防には、3つの柱を偏りなく日常生活に取り入れることが大切です

やってみよう！

フレイル12の質問

右側の答えに4つ以上あてはまると
フレイルの可能性ががあります↓

1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいかやたくあんなど	いいえ	はい
お茶や汁物などでむせることがありますか	いいえ	はい
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
この1年間に転んだことはありますか	いいえ	はい
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

どうでしたか？フレイルが進むと介護が必要になりますが、意識して生活を活発にすると、もとの元気な状態に戻ることができます。この特集では仕事や外出などを楽しんでいただけるようなヒントをまとめています。ぜひ参考にしてみてください。

フレイル予防で大切なことの一つ 運動



いきいき百歳体操

もちろん家でも簡単な運動や、筋トレ、ウォーキングなどですが、いきいき百歳体操をおすすめする理由は「仲間(居場所)づくり」。

いきいき百歳体操は市内45か所以上の会場で実施されています。今回は熱心に取り組まれている岩根西区の「いきいき体操会」を紹介します。



❶まずは会の先輩が作ってくださった歌で準備体操♪



❷ゆっくりな動きですが確実にできるようDVDを見ながらフォームを確認します。DVDではどの筋肉を鍛えているのか、何に効くのかを説明してくれます。



ひとつ1kgのおもりを付けて体操します(調整も可能です)。

家では続けられない。毎週この場所に来ることが大事!



❸この日は市の保健師による体力測定も行われました。



❹手作りの棒を使った運動をプラスして。



坂を登るのがしんどかったけど、体操を始めてから登れるようになった!

毎週みんなと出会うのが楽しいのが一番!

市ではいきいき百歳体操を週1~2回、3か月以上を目標に行うグループ(5人以上)に体操に必要なおもりとDVDを無料で貸し出し、体操の仕方、おもりの使い方の説明など体操を始めるお手伝いに出向きます。椅子とDVDプレイヤー、テレビがあればすぐに開始できます。興味のあるグループには説明に行きますので高齢福祉課までご相談ください。

☎高齢福祉課(保健センター) TEL71-4652 FAX72-1481

社会とのつながり(社会参加)がたくさんある人は、将来的に介護が必要になるリスクが最大40%少なくなることが分かっています。ところが、市の調査では新型コロナウイルス感染症が流行する前の令和元年と後の令和4年で「週1回以上外出している」と答えた65歳以上の人の割合は5.7ポイント減少していました。以前と比べて、友人や家族と会うことが減ったり、趣味やボランティアをやめてしまったということはありませんか。

紹介した活動以外にも市内にはいろいろな団体や活動がたくさんあります。気持ちが向くこと、簡単なことから楽しくフレイル予防を始めてみませんか。フレイル予防について詳しく知りたい人は、健康政策課までご連絡ください。

☎健康政策課(保健センター) TEL72-4008 FAX72-1481

地域のカフェ



地域支えあい推進員の活動については下記まで

☎湖南省社会福祉協議会

TEL72-4102 FAX72-8898

まち協カフェ

菩提寺まちづくりセンター(多目的活動室)

平日
午前11時~
午後4時

地域の皆さんが気軽に来られて話ができる場所が作れないかということでカフェがスタートしました。地域の皆さんの出会いや相談、情報交換のつながりの場となっています。スタッフもお客さんから元気もらっています!



❶展示スペースがあり様々な作品を飾っています。半年先まで展示の予約が決まっていることも。人気のスペースです。❷紅茶をポットで入れています。かわいいティーコゼーもスタッフの手作り。❸お花も地域の皆さんが「飾って」と持って来てくださいます。

カフェきずな

石部南まちづくりセンター(和室)

月・水曜日
午前10時30分~
午後0時30分

いつまでも健康で心豊かな生活を続けていけるよう、地域の居場所や見守りの意味合いも込めて活動しています。ひとつの話題をみんなで共有したりゲームを楽しむ中で親睦を深めています。



❶お客さんが来られるとみんなで「久しぶりー!」などと迎えられ、アットホームな雰囲気です。❷地元の人が新鮮な野菜を安く置いてくださるのを楽しみに来られる人が多く、そのままカフェに来られることも。

ボランティアカフェ ひるす

市民学習交流センター(サンヒルズ甲西)

月・水・金曜日
午前10時30分~
午後3時30分

地域の皆さんがスタッフや他のお客さんとふれあっていただく憩いの場・やすらぎの場所をめざしています。カフェに来て知り合いになった人もいれば、昔の同僚に再会する人も!



❶男性のお客さんも多く、おひとりでもグループでも利用いただいています。スタッフは皆さんお話し上手。知らず知らずのうちに笑顔になります。❷ドリンクは回数券も用意されています。

地域のたまり場 ふわり

三雲コミュニティセンター(サロン室)

毎月第2水曜日
午前10時~
午後3時

みんなの心がふんわり安らぐ地域のふれあいの場です。おひとりでも、お友達を誘っても、おさんぽやお出かけのついでに寄ってみませんか。



❶開店と同時にたくさんのお客さんが、皆さん楽しみにされているとのこと。サークル活動の後に立ち寄られることも。❷畳スペースも解放され小さな子どもさんと一緒にゆっくりくつろげる空間づくりをされています。❸手作りの看板は毎回季節の飾りつけをされています。