

ウイズコロナ～自分の健康習慣を保つために～

日時：11月17日（水）午後1時30分

場所：月寒公民館体育室

コロナウイルス感染が比較的落ちついていた昨年11月に「日本医療大学保健医療学部リハビリテーション学科 松崎由里子 氏」による研修会が福まち主催で開催されました。一般の地域住民を含め、福祉推進員・町内ボランティアなど105名の方々が参加され、皆さん熱心に傾聴されていました。

約2年間続くコロナ禍のなか、いつもと変わらない日常生活の必要性や、自粛生活のため行動が低下しそのために社会との関係が希薄になり、結果として「身体的機能」「精神的機能」「社会的機能」が低下してきている事。その事によって<※フレイル>を発生し、やがては要介護状態を早めてしまう**危険性**がある事などをお話し頂きました。そして、「ウイズコロナ」のためには「感染予防」と「介護予防」が大切であり、食事・身体活動そして社会参加（人とのつながり）の継続が必要であるとの講話を頂きました。そのあと、簡単な「ドミン・リハ体操」の実技指導を受けました。

いかに規則正しい日常生活をおくり、社会参加や食事（口腔機能）の管理などの必要性等々基本的な生活態度が必要とされることを痛感した講演でした。

※フレイルとは・・・加齢とともに筋力や認知機能が低下し、生活機能障害が生じ要介護状態に陥ること。即ち、要介護状態の手前の<虚弱状態>のことを言う



・フレイル予防の基本3本柱

- ・栄養（食と口腔機能）・・・口腔機能を保ちおいしく食事
- ・身体活動（運動や社会活動）・・・体操や散歩（冬は危険）
- ・社会参加（人とのつながり）・・・サークルや町内会活動ほか

・3密2活

- ・「密閉」「密集」「密接」の回避
- ・「身体活動」「社会活動」の継続





ふれあい見守り事業



令和3年度、「お一人暮らし高齢者名簿」を確認し提出頂いた町内会を対象に、年齢を区切りプレゼントを配布しました。今年度は75歳以上のお一人暮らしの方に町内会の会長やボランティアの方の手で配布して頂きました。

コロナ禍でなかなかお会いすることが出来ない中で、プレゼントをお渡ししながら、お話しすることによって、体調の変化や困っていることの発見につなげるツールとして重要な事業となっています。



<お願い>

・推進員・ボランティア名簿提出依頼

ボランティア保険が3月末で終了します。令和4年度の名簿で新たに保険をかけることとなります。新名簿の提出をお願いいたします。

・見守り状況報告書

70歳以上お一人暮らしの方の見守り状況をご報告をお願いいたします。

冬道の中お手数をお掛けいたしますが、会長か福まち担当者が纏めて提出をお願いいたします。締め切りは3月17日となっています。時間はありますので天候諸々勘案の上ご協力をお願いいたします。区社協への報告の参考にさせていただきます。

※ 事務局員募集・・・福まち事務局員として一緒に地域福祉の活動をしませんか。但しボランティアです。お電話お待ちしております。

【訃報】

当センター運営委員長 池田 博 氏が去る1月20日ご逝去されました
謹んで哀悼の意を捧げます

協力：札幌大学 地域共創学群 地域創生専攻

<月寒地区福祉のまち推進センター>

☎・FAX 857-2370

月寒中央通7丁目4-2 102号室

(事務所開設日 毎週 火・木 10:00~15:00 祝祭日、お盆、年末年始休み有り)

ホームページ web.sapporo-u.ac.jp/~koyamahp/fuku/