

こうち福祉だより

346号

平成28年5月
(2016年5月)

河内地区社会
福祉協議会発行

健康で長寿をめざして

自然豊かな河内で、健康に楽しく長生きができることは誰もが願い、日々を過ごされていることでしょう。

河内地区社協は福祉のまちづくりプランの事業の一つに「高齢者への生きがい活動の支援」を掲げています。そこで、農産物を生産・加工し、販売を行い、元気に明るく暮らしている先進地「島根県美郷町」の視察研修を、農産物に関心の高い団体・個人に呼びかけ、先月行きました。

このまちは、昭和47年7月、江の川の大洪水に遭遇され、甚大な被害があったところで、浸食された急峻な地形が多く、また、町の大半を山林が占めており、河内に似通っています。また、高齢化率47%と健康で長寿の町です。

この山間地で野菜や穀物をつくり生活を営んでおられるが、イノシシやサルに先取りされているので、みんなが力を合わせて鳥獣の被害に遭わない工夫を種々された、鳥獣対策モデル農園を視察しました。

野菜、果物、山菜、花卉などを作り、直売所青空サロン市場では、若い人から高齢者まで、みんな生き生きと楽しく元気に内外の人との交流を喜



↑鳥獣対策農園 ↓皮細工サロン



びとされていきました。その源は、行政に頼らず、地域で自らが行動を起こしておられたことのようなのでした。また、捕獲したイノシシは皮細工サロンで財布・キーホルダー・ケースなどを作り販売されていました。美郷町の視察を通して得たことは、高齢者が輝いておられたのは、身の丈に合った柔軟な発想で自分達の生活を築いておられることだと思いました。

河内地区は田畑や空き地もありますので、恵まれた資源を生かすことを考え、楽しみながら長生きできる活動支援のヒントをもらったように思います。

オール河内で元気の出るまちづくりを目指しましょう。

町内会連合会会長杉田精司

転倒予防教室

体力測定報告

広島グリーンヒル病院リハビリテーション課

主任 石丸典久

我々職員は、独自の方針に基づいて、病気になる、身体機能や生活能力が低下された方に、日々リハビリテーションを提供しています。

【リハビリテーション科の方針】

- ①患者の方の立場にたつて、理解と納得に基づいたリハビリテーションサービスを行います。
- ②リハビリテーション技術の向上に努め、安全なリハビリテーションサービスを提供します。
- ③生活機能を改善するためのリハビリテーションサービスを提供し、地域で安心して生活できる環境作りを援助します。

昨年11月に当院が「地域リハビリサポートセンター」として始動したこともあり、三和地域包括支援センターから魚切集会所での体力測定の依頼を受け、快諾させて頂きました。

体力測定会は、平成28年1月と4月の2回行いました。測定項目は、MCIテスト、握力、片足立ちの時間、アップ&ゴー時間、長座体前屈の5項目について実施しました。いずれも体力測定に使用される項目です。

各測定結果は、5段階とし、参加者に、書面にて報告させて頂きました。一番良い「5」は、健康高齢者の体力あるいはそれに近い状態であることを示し、数字が小さくなる程、近い将来、要支援・要介護状態となるおそれがあることを示しています。現在の体力レベルを知って頂き、また2回分の結果を比較できるようにして、日々の運動に対する動機づけになればと思います。

また転倒予防教室に参加されている方々は、4月6日に当院リハビリ室で行われた「桜まつり」で、座ソランを披露して頂きました。患者の方も喜んでおられ、自然と体を動かされておられ、楽しい時間を共有することができました。地域に出ていくことで、このような出会いがあるとは思いませんでした。皆様も、外に出かけてみませんか。新しい出会いが待っているかもしれません。

【体力測定評価項目】

○MCIテスト

認知症を早期発見するために使用されるテストで、大まかに、記憶と図形の問題となっています。



○握力

握力は、体力と相関関係（一方が増加すると、他方の増加するように、密接に関わりがあること）にあるため、体力の指標になります。

○片足立ちの時間

足の筋力やバランス能力を評価します。



○アップ&ゴー時間

椅子から立ち上がり3m先の目印（パイロン）を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測し、歩行能力やバランス能力、瞬発力などを総合的に評価します。



○長座体前屈

床に両足を伸ばして座り、体を前に倒して測定します。主に腰部から太腿の裏側の柔軟性を評価します。低下していると腰痛やケガの元になります。

