

よりそい

2023年10月 秋号
VOL38

読書の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋、実りの秋など「秋」は魅力的な言葉が並びます。気候も過ごしやすくなり、いろいろなことに打ち込める絶好の季節となりました。ご自分にあった「秋」を見つけましょう。

ひまわり館では、福祉・保健・介護等の専門職員が皆様の生活のお悩みをお聞きして、解決に向けたご支援をします。お気軽にご相談ください。

野木町総合サポートセンター ひまわり館

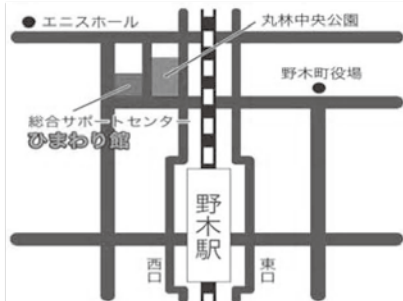
開館日：月曜日～土曜日 8:30～17:15

休館日：日曜・祝日・年末年始

住所：野木町大字丸林582番地1

TEL：0280-33-6878

FAX：0280-33-6879



こどもがこどもでいられる街に

ヤングケアラーを知っていますか。ヤングケアラーとは、法律上の定義はありませんが、「本来大人が担うような家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども」のことです。

ヤングケアラーとはこんな子どもたちです

- ・障がいや病気あるの家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている
- ・家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている
- ・障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている
- ・家計を支えるため労働をして、障がいや病気のある家族を支えている
- ・障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている など

あなたは一人じゃない、誰かに頼ってもいいんだ

あなたは、家族の見守りや世話、家事、介護などをしていて、“宿題や勉強する時間がない” “学校を休んだり、遅刻や早退をしてしまう” “自分の時間が持てない” “生活のためにアルバイトをしている”などで悩んでいませんか。悩みを誰かに話すことは、とても勇気のいることです。それでも、ひとりで悩みを抱え込まず、学校の先生や下記の相談窓口にご相談してください。あなたのお話を聞いて、どうしたらいいのかを一緒に考えましょう。

まわりの人の気づきが大切です

ヤングケアラーは、家庭内の問題のため、本人が話したからなかったり、自身が認識していなかったりと把握しづらい問題です。子どもたちの普段の生活の様子や会話、地域活動などを通して「ヤングケアラーかも」と感じたときは、下記の相談窓口にご連絡をお願いします。

◇相談窓口・問合せ先：総合サポートセンター「ひまわり館」 ☎0280-33-6878

いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加をしながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル（虚弱）」の予防と対策がカギとなります。

7月号では、ご自身の日常生活を確認する『フレイルチェック票』を掲載しました。今月号では、フレイル予防のポイントをお知らせします。

フレイルチェック票で健康状態を定期的に確認をして、衰えている項目があるようでしたら、生活習慣の改善に取り組んだり、下記に相談してみましょ。う。

【相談・問合せ先】◇地域包括支援センター ☎0280-57-2400
◇総合サポートセンター ☎0280-33-6878

1 健康状態 【質問】 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

ご自身の健康をどう感じていますか。健康状態が良くないと感じているときは、かかりつけ医や地域包括支援センター等に相談しましょう。また、健康状態が急に悪化の場合は医療機関を受診しましょう。

2 心の健康状態 【質問】 毎日の生活に満足していますか。

趣味など毎日の生活を楽しめない、眠れない、食欲がおちた、気分が沈んで憂うつを感じるなどよくない健康状態が続くと日常生活に支障が出ます。

予防のポイント

- ①決めた時間に起きて朝日を浴びるなど、生活のリズムを整えましょう。
- ②散歩や適度な運動をしましょう。快適な睡眠やうつ病予防などになります。
- ③つらいときは無理をせず、心と身体を休めましょう。

3 食習慣 【質問】 1日3食きちんと食べていますか。

食事をおいしく食べていますか？ 食事の支度が大変だったりしますか？ 高齢期は筋肉量が落ちやすいため、粗食は禁物です。

予防のポイント

- ①3食しっかりととりましょう。
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。
- ③たんぱく質を多く含む食品をとるように意識しましょう。

4 口腔機能 【質問】 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。お茶や汁物でむせることがありますか。

かむ力、飲み込む力など口腔機能が衰えると、栄養に偏りがでたり、誤って食べ物が気管に入ることにより肺炎（誤嚥性肺炎）になるおそれがあります。

予防のポイント

- ①毎食後、みがき残しのないよう時間をかけて丁寧に歯みがきをしましょう。
- ②よい姿勢で、よくかんで食べましょう。
- ③定期的に歯科医院で歯と口のなかの状態を確認してもらいましょう。

5

体重変化

【質問】6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。

高齢期では、肥満よりもやせすぎ（低栄養状態）に注意が必要です。低栄養はご自身が自覚しにくく、気づかないうちに進行していることが多いです。

予防のポイント

- ①定期的に体重をはかりましょう。
- ②バランスのとれた食事を3食しっかりとりましょう。

6

運動・転倒

【質問】以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか。
この1年間に転んだことがありますか。
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。

定期的で適度な運動は、生活習慣病予防や心身の健康づくり、ストレス解消などに有効です。

予防のポイント

- ①散歩やウォーキングを1日20分程度おこないましょう。
- ②下肢および体幹部の筋力トレーニングを週に2回程度おこないましょう。

7

認知機能

【質問】周りの人から「いつも同じ事を聞く」など物忘れがあるといわれていますか。
今日が何月何日かわからない時がありますか。

認知症は早く気づいて対応することで、症状を軽くしたり、進行を遅らせたりすることができます。

予防のポイント

- ①生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満など）を予防しましょう。
- ②ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。
- ③絵画・園芸・日曜大工など脳に刺激を与える活動に取り組みましょう。

8

喫煙

【質問】あなたはたばこ（加熱式や電子たばこを含む）を吸いますか。

喫煙は、がんや慢性閉塞性肺疾患、糖尿病など多くの病気の原因となります。禁煙するのに遅すぎることはありません。自分にあった禁煙方法（禁煙治療など）にトライしてみましょう。

9

社会参加

【質問】週に1回以上は外出していますか。
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。

フレイル予防には、趣味やボランティアなど外と関わる機会を持ち、外出することが有効です。また、家で過ごす時間が長くても、電話やSNSなどで人とつながることもできます。

予防のポイント

- ①閉じこもりを防ぐため、1日1回以上の外出をしましょう。
- ②孤立しないため、週1回以上友人・知人と交流しましょう。
- ③健康のため、月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加しましょう。

10

周囲の支援

【質問】体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。

身近に相談できる人がいることで、悩みを相談したり、助けを得られたりでき、心身の健康を守りやすくなります。相談する人がいないときは、地域包括支援センターや総合サポートセンターに相談しましょう。

フィットネスルームからのお知らせ

新しいフィットネス器具が入りました

総合サポートセンター「ひまわり館」に、新しいフィットネス器具が4台入りました。新たな器具（以下の写真）は、高齢の方や女性の方に適したもので、油圧シリンダーの負荷を6段階から選ぶことができます。※現在、フィットネス器具は8台です。



主に背中・胸を鍛えます。



主に肩・背中・腕を鍛えます。



主に太ももの前後を鍛えます。



主に太もも・おしり・ふくらはぎを鍛えます。

◇利用時間

月曜日～土曜日（休日、年末年始を除く）
午前9時～午前11時30分
午後1時30分～午後4時30分
※一人当たりの利用時間は1時間です。

◇利用できる方

町内在住・在勤の方。中学生以下の方を除きます。

◇利用の制限

次のいずれかに該当するときは、利用できません。

- (1)37.5度以上の発熱がある場合
- (2)動悸、息切れ、めまいなど体調が良くない場合
- (3)医師より運動が不相当と指示が出ている場合
- (4)飲酒をしていると認められる場合 など

曜日や時間帯によっては、たいへん混みあいます。また、町事業等の実施によりご利用できない場合もあります。事前のお問合せをお願いします。



おしえて サンちゃん



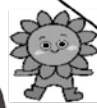
ねえ、サンちゃん

全国足利氏ゆかりの会

て、どんな会なの？



足利氏ゆかりの市町村、関係団体や寺社等（令和4年度現在63会員）がともに手を携えて、足利氏の顕彰とゆかりの地の発展に貢献している会なんだ。



※野木町は、平成27年度に会員になりました。

1 2
3 4

野木町野渡の**満福寺**には、足利尊氏のあしかがしげうじ あしかがまさうじ子孫の古河公方**足利成氏**の墓や足利政氏いなわしろけんさいに連歌の指導したといわれる**猪苗代兼載**の墓があります。※ともに町指定文化財です。



足利成氏の墓



猪苗代兼載の墓

今年の総会は、
10月25日(水)・26日(木)に

野木町と古河市で合同開催

されます。

この機会に、あらためて野木町の歴史と文化財に触れてみませんか。

新しい発見の予感が・・・

