



はじめての Birthday

9月に晴れて1歳の誕生日を迎えられる子どもたちを紹介します。

9・19
柿崎あこちゃん(十日町)



いっぱい笑っていっぱい遊んで、
いっぱい泣いていっぱい食べてね！



9・22
阿部佐空くん(羽場)

双子の佑海と仲良く遊んでたくさん
食べて大きくなーれ！

9・22
阿部佑海くん(羽場)



双子の佐空と仲良く遊んでたくさん
食べて大きくなーれ！



9・23
松田奏人くん(朴山)

元気いっぱいになって早く
お兄ちゃんとたあくさん遊ぼうね！

KANEYAMA 地域おこし 協力隊がゆく!



そら豆収穫！そして街市で試食！ 今後の品種選考などの参考に

まさ はる
三膳正桜 隊員



左：街市でのそら豆試食会の様子 右：みすぎ荘へそら豆を寄贈

今年の夏は暑過ぎて大変でしたが、皆さん、熱中症や夏バテは大丈夫でしたでしょうか。私は熱中症対策を万全にしていたのですが、夏バテが辛かったです。

さて、春から栽培していたそら豆を7月21日に開催されたかねやま「街市」に来場された皆さんに試食して頂きました。当日早朝に収穫し、さやから取り出し、一分間塩ゆでした物にマヨネーズを添えて提供させて頂きました。食味等の感想として「甘みがあつて美味しい」「皮まで美味しい」「ビールが欲しくなる」「美味しいけど皮が邪魔」と多くのお声を頂戴しました。特に皮について賛否が分かれた点は、今後の

品種の選考や調理法を紹介する際に参考とさせて頂きます。沢山の意見をありがとうございます。

また、そら豆を特別養護老人ホームみすぎ荘へ寄贈させて頂きました。利用者の皆さんに美味しく味わって頂けたら嬉しいですね。現在は、そら豆を栽培していたほ場を耕耘して、紫ニンジンと大根を栽培しています。収穫した紫ニンジンと大根についても、試食をお願いしたいと思っていますので、楽しみにしててください。

まだまだ分からない事が多く、助言を求める事もあると思いますが、これからも頑張っていきますのでよろしくお願ひします。

■フレイルの原因
フレイルは、身体的・精神的・社会の問題が合わさって起こります。

■フレイルとは？
フレイルとは英語で「虚弱」を意味する「Frailty」からきており、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を指しています。そのため多くの高齢者はフレイルを経て、徐々に要介護状態へ進むと考えられています。

超高齢化社会が進む中で、近年注目を集めている「フレイル」について紹介します。

町立金山診療所だより
ほっとクリニック vol.116

フレイル予防で健康長寿

町立金山診療所
理学療法主査 斎藤みよ子



- ①加齢などにより運動機能が低下して起こる身体的な問題。筋量の減少、食欲不振、低栄養、嚥下機能の低下、活動量の低下などが影響。
- ②記憶力や判断力の低下により起こる精神的な問題。うつや物忘れ、軽度の認知障害、認知症が影響。
- ③外出や外部との交流が減少することにより起こる社会的な問題。周囲のサポートがない孤立した状態や、外出頻度の減少などが影響。

■フレイル予防のポイント

- ①バランスの良い食事を心がけ、筋肉のもとになるタンパク質を十分に摂取する。また、噛む力や飲み込む力など口の機能の衰えが食欲の低下や栄養状態の悪化につながるため、より早期から歯を含む口の機能の維持向上が重要。
- ②日常的な運動習慣を身につけ、今より10分多く身体を動かすことを意識する。
- ③趣味やボランティア活動など自分に合った方法で社会参加する。

フレイルは対策次第で健康な状態に戻ることが出来ます。健康的な生活を長く送るために、食事、運動、社会参加の面から日々の生活を見直し、良い習慣を取り入れていきましょう。

■地域包括支援センターって？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるよう地域の実態を把握したうえで、心身の健康の維持や生活安定のための必要な支援を行うところです。

■できることがあれば力に

センターの適切・公平かつ中立的な運営を確保するために、「高齢者総合支援推進委員会」を設け、運営方針や活動内容への承認や評価をいただいています。委員は町議員、民生児童委員、老人クラブ、女性団体、家族介護者の会、警察、消防、農協等の代表者で構成。最近では高齢者及び医療・介護に関する相談窓口、運転免許返納、ひとり歩き(徘徊)や認知症高齢者の見守りネットワーク等について情報交換や話し

— Forever in My Town! —

いつまでも 住み慣れた金山で

Part. 1

— Enjoy My Life! —

■気軽に相談を

今後も地域包括支援センターでは、町の課題を把握しながら、高齢者の皆さんが自分らしい生活を送ることができるよう、必要な医療・介護・住まい・生活支援が一体的に提供される体制「地域包括ケアシステム」の構築を進めていきます。高齢者や家族だけでなく、地域の方々からも、気軽に高齢者や認知症等に関する相談や、地域の支援状況等、困ったことも良いことも多くの情報をいただければ幸いです。

金山町地域包括支援センター
(役場健康福祉課内)

☎ 52-3035

このマーク見たことがありますか？



高齢者あんしん応援隊は、地域の高齢者や認知症の方々、そのご家族を身近で見守り、手助けしていただく存在。マークを掲げ、支え合いのネットワークを広げましょう。