

こけないからだ新聞

《発行所》
津山市役所
高齢介護課
〒708-8501
津山市山北520
TEL:32-2070

親子で仲良く参加 ～坪井下地区～

坪井ふれあいサロンゆず(坪井下)では、最近、女性参加者に交じって岡秀雄さん(95歳)と隆彦さん(67歳)の親子が参加され始めました。こけない体操に母と娘と一緒に参加している会場はありますが、父と息子が一緒に参加している会場は、私たちもあまり聞いたことがなく、ぜひお二人にお話を伺いたいと、7月初旬、体操会場にお邪魔しました。



▶ 左から、岡秀雄さん、隆彦さん

体操に参加したきっかけは？

「家にも寝ていたり、テレビを見て過ごす時間が多いので、施設で体操をしたこともあり、地域包括支援センターの職員さんから教えてもらって、参加しようと思いました。」

会場は女性が多いですが？

「もともと公民館活動で顔なじみの人が多かったので、参加しやすく、すぐになじめました。皆さん、本当に親切にしてくれるので嬉しいです。」

参加した感想は？

「体操は、立ち上がる運動が少し大変ですが、全部の体操ができています。近所には同年代の友人がいませんが、ここに来ると体操の後にお茶をして雑談もできるのがいいです。施設でも体操はできたけど、ここ(坪井ふれあいサロンゆず)の方がにぎやかで楽しいですね。」

お父さんと一緒に参加してみた感想は？(隆彦さん)

「父が1人では寂しいかと思い、一緒に参加することにしました。重りを使った体操は、効果があり、いい運動になると実感しました。父は、人と話すことが好きなので、続けられるんだと思います。」
他の参加者の皆さんも、賑やかに、張り合いができて嬉しいとお話しされていました。

マイカップ持参で負担軽減 ～中北上(西)地区～

久米の西若返り教室ひまわり会(中北上(西))を訪問した際、こけない体操の運営の工夫を見つけましたのでご紹介します。こちらでは、毎回体操の後に、皆さんでお茶を飲んでいきます。そのときに使うコップは、各自が自家から持参したマイコップです。

最初からマイコップを持参されていたんですか？

「いいえ、始めたのは一年ほど前からだと思います。以前は公会堂のコップを使っていました。」

マイコップにした理由は？

「洗いや物の負担をなくすためです。毎回お家からコップを持ってきて、飲んだ後は、そのまま家に持ち帰ってから洗います。」



▲西地区の皆さん。マイコップを持ってにっこり

マイクツプになってよかった」とはありますか？

「洗い物をしなくてよいので、すぐに帰れることと、家で洗って毎回持つてくるので清潔だということです。」

今の時期だと、「コロナウイルスの感染予防にも繋がりますね。」

その他、工夫して「おむつ」などありますか？

「体操で使うおむつに、ゴムひもに名前を書いて結び、誰のものかわかるようにしています。毎回、自分のおむつの本数に入替えをしなくて済むようになります。」



▲名前の付いたおむつ

「自分用のおむつとして、他の人と共有しないことは、こちらも感染予防対策に有効ですね。」

お世話役の方の負担を軽減するための今回の取組み。ちょっとした工夫やメンバーみんなの協力が、会を無理なく長続きさせる秘訣かもしれませんね。

活動的な生活のすすめ

「こけない体操を再開したグループも多くなってきましたが、一方で感染不安から、以前と比べて動けなくなったり、自粛太り……という方もおられるのではないのでしょうか？」

そんな皆さんに、「活動的な生活のすすめ」をお伝えしたいと思います。運動は健康によいとは分かっていますが、継続は難しいものです。運動とは「体力の維持向上を目的として、計画的・意図的に実施すること」といわれています。

運動は難しいと感じている皆さん、「活動的な生活」に取り組んでみてはいかがでしょうか？難しいことはありません。

例えば、10分間のウォーキングと同じ程度の運動量に、掃除機がけ、窓ふき、洗濯物干し・取り込み、草取りがあります。

日々の日常生活を、「しなればならないからする」のか、「健康になるための運動を、日々の生活でできる」と思っているのか、人それぞれ。同じするのなら、前向きに取り組みたいですよね。

普段の生活に、少しプラスするだけで、運動と同様の効果を得ることもできます。例えば、

- ① 階段を使う
- ② 歯磨きの時に、つま先立ち
- ③ 外出する時に、早歩きで歩く
- ④ 車を遠くに駐車して歩く
- ⑤ テレビを見ながらタオル体操
- ⑥ 近い所への移動は、車から自転車にかえる
- ⑦ 普段しないところの掃除機がけ、窓拭き

少し意識するだけで、活動的な生活を実践することができます。それでも、取り組むことが難しいと感じた方は、このように考えてみてはいかがでしょうか。皆さんは何をしているときに、一番楽しい、生きがいを感じる時間でしょうか？ 畑に出る、おしゃべり、手芸、旅行、買い物……など、人によって違いはありますが、きっとその人らしい充実した時間があることと思います。

その時間をより充実したものとするために、取り組んでみるという考え方は、したいことに取り組むために、基本的な体力を維持しておくことは、とても大切なことです。最終的にやるかやらないかはあなた次第。私たちは、皆さんが健康でいるためのお手伝いを全力でお手伝いしたいと思っています。皆さんの生活が、少しでも活発になり、楽しい生活が続くことを願っています。

□の中に入る漢字は？

① 天 □ 難

火 □ 禍

公 □ 獣

利 □ 虫

③ 駅 □ 髪

午 □ 半

完 □ 前

守 □ 品

新しい生活様式を実践しましょう

皆さん、「新しい生活様式」って「存じでしょうか？」
 新型コロナウイルス感染の拡大を受けて厚生労働省から、日常の中で取り入れてほしい実践例が「新しい生活様式」として示されました。津山市ではそれを基に、「津山市版・新しい生活様式」を作成し、啓発を行っているところです。

基本的な感染防止対策としては、人との間隔をとることにより接触を減らすこと、マスクを着用すること、手洗いをすることが重要です。

これからは、一人一人が「新しい生活様式」を実践し、感染防止対策をとりながら日常の生活を少しずつ取り戻していく必要があります。個人が注意していくことが、自分だけでなく、ご家族や地域の皆さんを感染から守ることにつながります。

是非、皆さんご一読ください。

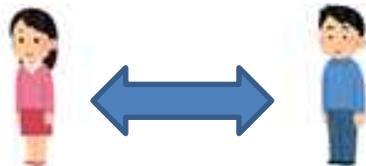
「新しい生活様式」

津山市版～抜粋～

基本的な感染防止対策

①人との間隔

できるだけ1メートル以上空ける



②マスクの着用



③手洗い

帰宅したら手や顔を洗う
できるだけすぐに着替える



健康チェック

- ・毎朝、体温測定や健康チェックを行う
- ・発熱や風邪の症状があれば自宅で療養する



空間

- ・こまめに換気をする
- ・密集、密接、密閉の「3密」を避ける



移動

- ・感染が流行している地域への往来を避ける
- ・帰省や旅行は控えめにする
- ・公共交通機関を利用する際は、混んでいる時間帯を避ける
- ・誰とどこで会ったかをメモにする



買い物

- ・1人または少人数ですいた時間に計画をたてて素早く済ます
- ・通販や電子決済を活用する
- ・レジに並ぶときは、前後にスペースをとる



娯楽・スポーツ

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・人とすれ違うときは距離をとる
- ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用する



食事

- ・大皿を避け料理を個々に盛りつける
- ・多人数での会食を避ける
- ・グラス等の回し飲みを避ける
- ・料理に集中し、おしゃべりは控えめにする

知っていますか？ 「コロナ禍」での避難準備

○全国で激しさを増す豪雨災害

今年の梅雨は、九州、中部地方を中心に甚大な被害をもたらした「令和2年7月豪雨」が、現在も、各地の被災地に大きな爪痕を残しています。

○「コロナ禍」でも避難は必要です

新型コロナウイルス感染症の拡大が終息を見せない現在、災害時などのようにして自分の身を守るかは、皆さんにとって喫緊の課題です。どのような場所に避難すれば良いか、みんなで考えてみましょう。

で3密を避ける、「コロナ対策を考慮した持出品を用意する」です。

- ①もし、安全な場所にいるのなら、その場に留まることも避難行動です。
- ②身近な親戚や知人・友人宅が安全であれば、避難場所として事前に検討しておきましょう。
- ③市の避難所に避難する際は、開設されている避難所を必ず確認してください。

④車中避難も有効な手段です。車を駐車する場所の安全を確認しましょう。

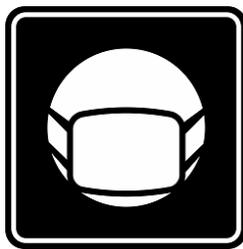
コロナ対策のため、特に準備しておく良いものは、次のとおりです。

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- ハンドソープ（家族・自分用として利用し、共用しない）
- 使い捨てビニール手袋（ドアノブなど多くの人が触れる箇所からの接触感染防止）
- 使い捨てビニールエプロンまたは、ゴミ袋（避難所運営を協力する際などで使用）
- 上履き、スリッパ（床からの接触感染防止）
- 持病用の常備薬、お薬手帳
- ウエットティッシュ、ポリ袋等
- 水（熱中症対策として少し多めに持ちましょう）
- 携帯トイレ（避難所でトイレが使用できない場合もあります）
- 住所・氏名及び緊急連絡先を記入したメモ等

（津山市 危機管理室）

体操中のマスクの着用について

ご確認ください！



前号でマスクの着用について、次のようにお伝えしました。

「運動中のマスクについては、体調に合わせてご本人の判断としますが、外す場合は飛沫感染を

予防する観点から、**歌は歌わず、**

心の中で歌うようにしましょう。

ただし呼吸は止めないように

注意してください。またマスクを

して体操する場合も同様に、歌

わないようにしたり、小さな声で

歌うようにしましょう。」と。

再開した会場で、様々な質問を

受けたり、取り組みが行われて

おり、再度マスクの着用について

お伝えします。参加者の皆さん

にもお伝えください。

「マスクを外す場合の基準」

基本はマスクを着用して実施しますが、熱中症のリスクが高まる危険もあり、ご本人の判断で外す場合は、次のことに注意してください。

①窓やドアなど2か所以上開けて換気ができている

②隣の人と2メートル以上離れている（互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上離れている）

③歌は歌わず、心の中で歌う

④体操をしていないとき、会話をするとき、体操終了後は、マスクを着用する

⑤熱中症にならないように、今までの以上に休憩を取り、水分補給に努める

新しい生活様式を守り、安心して体操を続ける工夫を、みんなで取り組みたいですね。

「クイズのこたえ」

①災 ②害 ③前 ④備

災害に備えて、事前の準備を

しましょう。