

であいの里広報

令和5年10月15日(2023年) No.162
 出合校区協議会(であいの里) 兵庫県養父市出合 249
 Tel 079-667-8020 Fax079-667-8022
<http://www.deaikyo.com/>(ホームページ)
 facebook 出合校区協議会検索

出合校区協議会健康教室

健康長寿大作戦!!2023

～地域ぐるみでヘルシーエイジング～

養父市地域包括支援センター・社会的処方推進室
 養父市社会福祉協議会

2023年 9月15日 であいの里

9月15日(金曜日)午後7時30分よりであいの里にて、昨年実施されました健康長寿のアンケート結果の報告がありました。当日は、30名の方に参加して頂き、前田会長の開会あいさつの後、養父市役所健康福祉課の森さんに説明して頂きました。内容としては、**フレイル(虚弱)にならない為のポイント①栄養②運動③社会参加の重要性**及び対策後の結果について詳しく説明して頂きました。その後、社会福祉協議会の和田さんのもと、4グループに別れてグループ討議を行い、各区の取り組み内容や現状の問題等の議論が活発に行われ説明会を終了しました。

参考になるので、見てください

健康寿命を延ばすためにはフレイルの先送り

フレイルとは、高齢期に筋力や認知機能が低下するなど、心や体の機能が低下した状態のこと。歩く速度が遅くなった、寝れやすくなる元気がでない、などが典型的な症状。進行すると要介護状態となる可能性が高くなる、要介護になる危険が高まっている。

健康 → フレイル → 要介護

健康寿命

加齢

フレイルの先送り

フレイルにならない高齢者では、3年間で12.4%が要介護になる。

フレイルになると3年間で63%が要介護になる。

要介護になる確率

- フレイル 63%
- 健康 12.4%
- フレイルの方は50%要介護率が高い。

フレイル(虚弱)の期間を短くする事が高齢者の幸福感につながる

長く 短く

健康 フレイル 要介護

心身機能

加齢

フレイル予防の三大要素

健康長寿の3本柱

- 栄養
- 運動
- 社会

運動・栄養・社会参加3つがそろうとより効果的

2012年の調査対象者を6.8年間追跡

要介護認定を受けるリスク

何も実践していない 1.00

いずれか一つを実践 0.82 (20%減)

いずれか二つを実践 0.74 (29%減)

3つ全てを実践 0.57 (43%減)

3つそろうと、要介護認定を受けるリスクが大きく減少

実践している健康行動の数が多い人ほど要介護リスクが低い。

健康長寿の秘訣① 多様な食品摂取

覚えよう! 毎日食べたい10食品群

さあにぎやか [に] いただく

かな ぶら く ゆうにゆう さい いそう も まこ いず だもの

上の10食品群から1群で1点。毎日7点以上が目標。

栄養と健康長寿

2012年の調査対象者を6.8年間追跡

認知症の発症リスク

0-2点 1.00

3-4点 0.89

5-10点 0.82*

背景要因調整済み *; P<0.05

多様な食品を食べている人ほど、認知症の発症リスクが低い。

健康長寿の秘訣② 定期的な身体活動

ストレッチングや体操を1日10分程度

散歩やウォーキングを1日20分程度

下肢および体幹部の筋カトレを週に2回程度

- 散歩や外出などで外に歩いて出掛けること
- 乗り物を使わずに積極的に歩くこと
- エレベーターの使用を控えて階段の上り下りを行う
- 車よりは自転車をこぐ、自転車よりは歩くこと
- 掃除や洗濯などの家事で意識して身体を動かすこと

運動・農作業と健康長寿

2012年の調査対象者を6.8年間追跡

要介護認定を受けるリスク

運動なし 1.00

運動あり 0.83*

農作業なし 1.00

農作業あり 0.66*

背景要因調整済み *; P<0.05

運動や農作業を行っている人では、要介護認定を受けるリスクが低い。

健康長寿の秘訣③ 積極的な交流

1日1回以上 外出

月1回以上 活動に参加

週1回以上 友人・知人と交流

社会参加と健康長寿

2012年、2017年の調査データより

フレイルになるリスク

社会参加なし 1.00

社会参加あり 0.56*

背景要因調整済み *; P<0.05

フレイルの改善しやすさ

社会参加なし 1.00

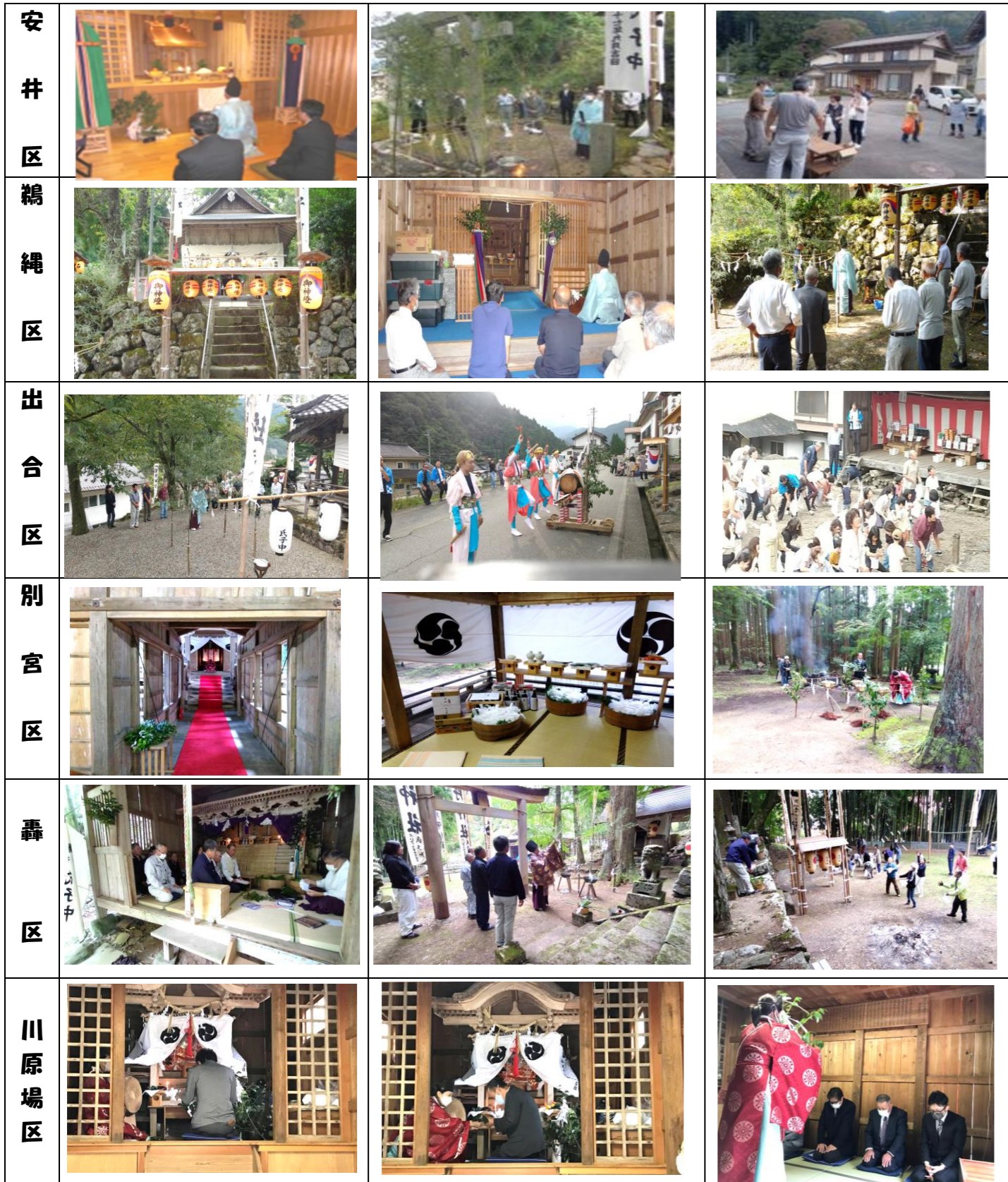
社会参加あり 2.32*

社会参加を行っている人では、フレイルになりにくく、フレイルになっても改善しやすい。

(Abe et al, Maturitas 2020)

令和5年 出合校区秋祭り風景

10月1日から9日かけて、出合校区にて秋祭りが行われました。今年は比較的天候にも恵まれ〔宵宮で子供達がゲームで楽しんだ地区〕〔4年ぶりに餅まきを実施した地区〕〔天候で餅まきができなかった地区〕〔高齢者に配慮し餅まきを配布形式で実施した地区〕〔女性の神主さんの装束が新しいと感じた地区〕など、新型コロナが5類に移行して初めての秋祭りを地区ごとに工夫しながら行なわれました。祭りが終わるとだんだんと寒さが増します。元気に頑張ってください。



小 路 頃 区			
葛 畑 区			
<p>..アンケート報告会..</p> <p>表面に掲載しました9月15日開催のアンケート報告会の様子です。森知美保健師から説明を聞いた後、〔轟・出合・小路頃〕〔安井・鶴縄〕〔川原場・葛畑〕〔別宮〕4グループに分かれて各区が取り組んでいる健康づくりや福祉活動などについて話し合い、その発表がありました。今後の活動に活かしていくための参考になる話を聞くことができました。</p>			
<p>加工部会の活動</p> <p>9・10月:まつりのもちつき ご注文ありがとうございました</p>			

主な事業計画等・

- 10月18日(水)
 - 防災研修会 19:30
 - 加工委託事業 13:00
 - 枝豆プディング作業(1)
- 10月20日(金)
 - 養父市議会報告会 19:30
- 10月25日(水) 出会いカフェ
- 10月28,29日(土,日)
 - 関宮文化祭出店
- 11月1日(水) 13:00
 - 加工委託事業
 - 枝豆プディング作業(2)
- 11月2日(木) 午前中
 - JA 関宮支店 感謝デー出店
- 11月5日(日) 親睦研修旅行
- 11月12日(日) 11~14:00
 - ハッピーマルシェ大谷出店まんの湯

主な活動経過等

- 9月15日(金)
 - 市アンケート結果報告会
- 9月26日(火) 関宮.会長
 - 関宮文化祭実行委員会
 - 旧園舎現地確認(市)
- 10月2日(月) 朝来市
 - 生研G 但馬大会 8名参加
- 10月3日(火)
 - (市)自治協事務局研修会
- 10月10日(火)
 - 市モニタリング 3名来館
- 10月11日(水)
 - 普及センター打合せ普及員来館
 - 環境安全部会

関宮学園ピックス

9年生の低学年への歌唱指導

朝学活の時間を活用し、9年生が1・2年生の歌唱指導を行いました。お兄さん、お姉さんによる指導で、1・2年生の子どもたちの目が輝いています。全力合唱の伝統、引き継がれています。

関宮学園 HP
<http://yabuboard.ed.jp/sekinomiagakuen/>

