



ハマいき通信 VOL. 9

年2回発行：平成26年2月

いきいき案内人 健康ほうし君



「介護の日」イベントでスキルアップセミナーを実施しました☆



11月6日に行われた「平成25年度介護の日記念フォーラム」イベント内でせんぼ東京高輪病院の栄養管理室長 足立香代子先生をお招きしてヨコハマいきいきポイントのスキルアップセミナーを実施しました♪当日の内容をご報告いたします。

当日の定員を120名に増やし、事前申し込みの時点で会場収容最大数のお申し込みをいただきました。当日ご参加いただけなかった皆様、大変申し訳ありませんでした。今回の講演会のテーマが市民の多くの皆様のご関心ごとであることを改めて感じました。

今後も介護支援ボランティアポイントの登録者の方のニーズに合わせて、スキルアップ研修を企画していきたいと考えています。

講演内容

要約

痩せるということは、例えば飲み込みが悪くなり、そのことで体重が減ってしまうことがある。また薬の副作用であることも考えられる。そういった視点から、基本的に肥満の場合を除き「65歳以上になったら痩せてはいけない」ということが言える。

食事が減るといことは、体に入る水分が減り、結果塩分も減ってしまう。そのような状態は栄養失調状態となる。熱中症などの症状に似たものを引き起こし、時にはあっという間に認知症のような症状になることもある。認知症と誤って診断を受けることが無いように、食事の自己管理・記録をしておくことは、とても大切である。

認知症を予防する食事のチェックとしては、食事の量は減っていないか、お菓子ばかり食べていないかなどの点であり、それが水分、塩分、ビタミンB1が不足していないかということに繋がる。また、むくみについては、すぐに利尿剤という発想だけでなく、栄養不足や、薬の副作用といった視点での注意が大切である。

骨粗鬆症の予防のために、カルシウム・ビタミンD・ビタミンKのほかに、ビタミンB6・B12・葉酸の摂取についての重要性も言われている。

食事と栄養管理について見直し、カルシウム摂取の他に、色の濃い緑黄色野菜を1日に握りこぶし3個以上食べるなどして欲しい。魚・肉・卵・大豆・牛乳・野菜・油をバランスよく適量な量を食べ、摂取量が分かるように工夫した記録をしておくことと良い。

体の異変の際には、その記録をもとに栄養面からも対処方法を医師とともに考えていくてください。

たくさんの方に
ご参加いただきました



講師の足立先生
です。



障害者支援分野のボランティアさんに密着！

平成25年11月に試行的に対象拡大し、ポイント対象となった「障害者支援分野」のボランティアさんの活動を見学しました。お邪魔したのは、脳卒中などにより後遺症のある方が軽作業や自主活動を通して地域で自立した生活ができるように支援する『中途障害者地域活動センター』の2施設です！

中途障害者地域活動センター「元気かい泉」（泉区）



裂き織(さきおり)のへり付けをしています。作業の手伝いや卓球や音楽会に出掛ける時の支援を週2～3回のペースで活動しています。ボランティア講座を修了したものの何もしていなかった時に声をかけてもらい、活動を始めました。お手伝いもしますが、私も仲間に助けられています。若いメンバーが楽しく！活動を続けています。ポイントが貯められるのは張り合いが出て楽しいです。(高橋さん)



今日は刺し子の下絵を布に写しています。都合のよい日に活動していますが、待っていてくれるのがうれしい。見守りだけでは物足りなく、作業のお手伝いができるのがうれしいです。ポイントは、自分が介護を受ける時に活用できるといいなあと思います。(諸橋さん)



布ぞうりの仕上げで、鼻緒をつけています。ボランティア仲間から声をかけられ活動を始めました。家に居る時間が長かったので、活動をすることで元気をもらい、生活に張りが出てきました。最初はお話相手しかできないかな？と思って始めましたが、作品を仕上げていくうちに作る喜びも味わっています。障害のある方と接する機会がなかった私ですが皆さん優しく明るいので、私自身も街ですれ違う方へ気遣いを持つことができました。(田中さん)

中途障害者地域活動センター「ワンステッフ瀬谷」（瀬谷区）



紙パックいすのカバーを縫い付けています。もう年だし、元気も出ないなあ～と自信がなくなっていた頃、広報よこはまで「ヨコハマいきいきポイント」の記事を見つけて、65歳から始める活動があるのかとびっくり！まだまだこれからだと思い活動を始めました。始めた頃は張り切りすぎて疲れ果てていましたが、今は、マイペースで続けられています。長く活動をするコツは自分も楽しむことです。ポイントは換金して自分へのご褒美です！(中川さん)



《編集後記》日頃のボランティア活動、感謝申し上げます。

☆今年度からヨコハマいきいきポイント担当になりました。スキルアップセミナーは毎回好評いただいております。みなさまとお会いできる良い機会ですので、今後も多くの方にご参加いただける研修づくりを目指して頑張ります。

鈴木

井上

平成26年2月発行 発行責任：横浜市健康福祉局介護保険課