

第 88 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成 26 年 9 月 10 日（水） 13：00～15：00
場 所 中井公会堂

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

＊197 号 飲み物と間違えて洗剤をのんだ

高齢者が洗剤など食品以外の物を誤飲するケースが見られます

洗剤や殺虫剤、ガソリン等をペットボトルやコップなどに移し変えたり、食品と一緒に保存したり、冷蔵庫に保存するのも、誤飲事故のもとです。気を付けましょう。

＊198 号 友人からの紹介でもマルチ商法的勧誘に注意

他人に商品を紹介し購入につながればマージンが得られると誘うマルチ商法的勧誘
親しい人や仲間からの紹介、誘いは断りにくいものですが断る勇気も必要です。

2. 脳卒中予防 10 ヶ条／中区包括支援センター高島分室・西山由紀社会福祉士

今月は、研修中の学生さん 2 人（清心女子大、川崎福祉大）と 3 人で参加され、
上記の標題の資料を提供し、コメントして頂きました。

●顔の片方がゆがむ（唇を大きく開けると、いびつになる）

●片方の手足に力が入らない（両手を前に伸ばし、肩の高さに、片方が下がる）

●言葉が離せない（ら・り・る・れ・ろ、が不明瞭になる）

こんな症状がおきたら脳梗塞の初期症状、大至急専門病院へ。

・但し、自己診断では気づかないことが多い。そばの人が気づいて上げることが
一番的確な診断になります。

— 卒中のうち脳梗塞の治療は 3 時間以内が勝負です —

脳卒中予防 10 ヶ条

- ①手始めに、高血圧から、治すべし
- ②糖尿病、放っておいたら、悔い残る
- ③不整脈、見つかり次第、すぐ受診
- ④タバコを止める、意思を持って
- ⑤アルコール、控えめは薬、過ぎれば毒
- ⑥高すぎる、コレステロールも、見逃すな
- ⑦塩分、脂肪、控えめに
- ⑧体力にあった運動続けよう
- ⑨万病の引き金になる、太りすぎ
- ⑩脳卒中起きたらすぐに、病院へ

3. 介護予防と健康寿命／介護福祉士 河原二三子

ー河原さんは、中区包括支援センター高島サブセンターの初代の責任者。

中井「いきいきサロン」設立の産婆さんなのです。

「中井・いきいきサロン」も今月で88回（7年と4ヶ月）になりました。

1. 介護予防のイメージはどのようなイメージが浮かびますか？

最後まで元気で自分らしく生き、寝たきりにならないで死にたい（ピンピン・コロリ）。
高齢になっても体は元気で、意識ははっきりとしていたい、誰もが望む人生です。

2. 健康寿命

- ・日本人の平均寿命は、男性80歳、女性87歳と言われている。

高齢者の目標は、日常的に介護を必要としないで自立した生活が出来る
生存期間（健康寿命）をどれだけ延長出来るかです。

ー平均寿命から健康寿命を引くとなんらかの介護が必要になる期間、これが介護寿命ー

- ・健康寿命を延ばすには、加齢と共に現れる廃用症候群（生活不活発病）を
予防することです。

3. 介護保険と介護予防

ー介護保険の目的ー

要介護になっても悪化を出来る限り防ぐ、さらに軽減を目指す（重度化予防）
出来る事は自分でする（自立支援）（残存機能の利用）（生きがいを作る）。

4. 介護予防・元気アップを目指して

食事を美味しくバランスよく：力や体温をたもつ食品

筋肉や・血液を作る食品（タンパク質）

体の調子を整える食品（ビタミン、ミネラル、繊維質・・・）

5. 運動

有酸素運動（30分、毎日続ける）少しずつでも継続して無理のない程度

6. こころ：たのしく脳を使おう！

- ・脳トレ手（腕、肘、掌、指）を動かし声を出すと、脳の活性が大きい。
- ・感情の刺激：興味を持つ、感動する、無心に没頭する、挑戦してみる、競争する
- ・新しい体験をする、上手くできなくてもOK、まずやってみる、混乱したら更によし

7. さあ、やってみよう！「ジャンケンアクションで脳の活性化」を！



河原さんの指導で「脳トレ・ジャンケン・ストレッチ」



わいわい・がやがや「脳トレ・ストレッチ」

4. 思い出の歌 ー皆さんが一緒に大きな声で歌いましたー

5. お楽しみ・抽選会 ーワクワクしながら楽しみましたー

6. 出席者／大森武生、勝、茂子、光子、満寿子、松本美智子、松田千津子、山中国之、岩坪正幸、
郁子、門脇正彦、山崎清子、中西啓次、西山由紀、中村弘子、実盛泰子、梶田恵美子、本間英子、
河原二三子、二宮（清心女子大学）、脇本（川崎福祉大学）。