



水島地区介護者の会「とまり木の会」

発行：倉敷市社会福祉協議会
水島事務所
〒 712-8062
倉敷市水島北幸町 1-1
TEL 086-446-1900
FAX 086-440-0154

～～ 会長のあいさつ ～～

東京オリンピックが開催されました。コロナ禍で無観客での開催です。高校野球も行われていました。選手たちにとっては悲喜こもごもで、よかったです。しかし、一か月後のコロナ感染者数などの影響が心配です。



それでも、何もしないわけにはいかないですから…静観しています。

皆さん、コロナのワクチン接種は済みましたか？私も7月末には2回目の接種も終えることができました。8月～9月は、暑い日が続きますので熱中症に注意しましょう。コロナもあるし熱中症にも注意するには在宅にいることですね。（ステイホーム）



外出を控えることが多くなりますが、運動不足にならないように、簡単な運動を毎日行いましょう。私は、お昼 12 時にラジオ体操を聞いて体を動かしています。起床後 30 分のウォーキングは1年続きました。2年目をスタートしたところです。筋力が付いたのか、階段の上り下りが楽になりました。

ここで、現在介護をしている方との話を紹介します。



畠会長

毎日ご苦労様です。暑い日が続いますが、介護も大変になってきているのではないか。私自身も母の介護の経験があり、大変さは分かりますよ。最近のこと教えてください。

主人と二人で、主人の母の介護をしていますが、二人とも大分疲れが出てきています。週五日はデイケアに行ってますが、デイケアが休みの日は2~3時間おきにトイレ介助があります。

介護をするほうも80歳近くになると大変です。

自身の健康にも気をつけて毎日運動をしていますよ。

介3の母を施設に入れるには月に15万もかかるんですよ。

とても入れません・・・。



会員さん

▶100歳になるお姑さんは食べることが楽しみだようです。身体を一人では思うように動かすことができないため、介護が必要になるそうです。長年続くとしんどい思いになるのは当然です。デイケアだけではなく、外泊（ショートステイ）なども利用して休みをとることも必要ですね。

とまり木の会では、介護で大変な方々に一時でも楽しい時間を作りリフレッシュにつながるように、みんなで話を聞いたり、話をしたりしていきましょう。10月には良い計画ができるように、役員も考えていきたいと思います。

(会長 畠 陽子)

《7月定例会の報告》

「自身の健康づくりと介護相談」をテーマに水島地区高齢者支援センターの方が講話と簡単な脳トレ、体操を教えてくれました。



フレイルのお話を中心に講話があり、自身の健康を保つための注意点を話されました。

フレイルとは、人は年を取ると段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気にならないでも手助けや介護が必要となってしまいます。このように心と体の働きが弱くなってきた状態をフレイル（虚弱）と呼びます。



また、活動量が減ると、エネルギー消費量が低下します。さらにその状態では食欲が湧かないので、食事の摂取量が減り、低栄養の状態になり、低栄養の状態が続くと体重が減少し、



筋力や筋肉量が減少するなど悪循環を招き、転倒や骨折あるいは慢性疾患の悪化をきっかけとして要介護状態になる可能性が高くなるそうです。

参加者からは、「食事に運動の大切さを改めて分かった」「定期的に体操をしていきたいと思った」などの感想がありました。

【次回の予定】

- 日 程：10月22日(金)
- 場 所：水島支所5階 大会議室
- 内 容：未定 9月のニュースレターにて詳細をお伝えします



★8月は役員会のみ 8月3日（火）10:00～ 水島支所3階