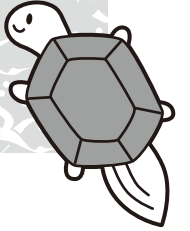




ふれあい通信



令和2年10月
第142号

中津川市社会福祉協議会
中津川市かやの木町2番5号

●☎ 66-1111 内線638
●FAX 66-1934 ●Eメール shakyo@takenet.or.jp
●ホームページ <http://nakatsugawa-shakyo.jp/>



好きなことを仕事にすることで
長生きできています。

こんにちは😊

中津東地区

すぎやま
杉山 功子さん(90歳)



杉山 功子(すぎやま のりこ)さんは、昭和5年7月31日に中津川市本町で生まれ、昭和23年に中津町立中津高等女学校(現在の中津高等学校)を卒業後、美容師を目指すために、東海美容学校に通われました。

昭和23年に美容師試験に合格された後、名古屋市マリールイズ美容院に勤務されました。その後、昭和24年に本町に戻り、美容室(エハラ美容室)を開業されました。当時は、髪を切ること以外に結婚式の着付けや髪を結うこともしてみえました。1日100人以上のお客様の対応をすることもあり、毎日忙しかったそうです。

子どもを授かってからも仕事を続けられ、親戚の協力を得ながら3人の子どもを育てられました。

昭和44年からは、新町で「のりこ美容室」を開業し、今年で51年目を迎えます。お客様のの中には、開業当時から通い続けている方や遠方から通ってくる方もみえます。「お客様のおかげで元気に働いています」と笑顔で話してくださいました。



フレイルってなあに？

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、外出の機会が減ることで、フレイル状態になってしまうことが心配されています。

◇フレイルとは

フレイルとは、体力や気力の余力が減り、心や身体の機能が低下した状態のことを意味し、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態です。筋力低下や低栄養などの身体的要素、認知機能低下や気持ちが沈むなどの精神的・心理的要素、閉じこもりや孤立などの社会的要素で構成されています。また、適切な生活を送ることができず支援を受けることで、健康な状態に戻ることができるといふ性質もあります。介護予防はフレイルを予防することから始まると言えます。

◇予防するために

【栄養】

バランスの良い食事を心がけましょう。特に筋肉の



フレイルは、「虚弱」を意味する英語「Frailty(フレイルティ)」が語源の日本語訳です。

もともとなる魚や肉、卵、大豆製品を積極的に摂取することが大切です。

【運動】

人との距離をしっかりとった上で、ウォーキングがおすすめです。歩くことは気分転換にもなり、血流の循環を良くし自己免疫力を活性化してくれます。30分から1時間程度の軽い散歩を日常的に心がけましょう。

【人とのつながり】

人とのつながりが希薄になると、認知機能が著しく低下したり、気持ちが沈んでしまったりします。外出しにくい今の状況こそ、意識して家族や友人などと連絡を取り合しましょう。人とのつながりは、さまざまな不安やストレスを軽減し、安心して暮らすために大切です。

フレイル状態にならないために、「栄養」「運動」

「人とのつながり」の3つが重要なポイントです。





クイズコーナー

■今回はフレイルに関係するクイズコーナーです。楽しく学んで、健康的に過ごしましょう。

1. 高齢期に特に気を付けることはなんですか。

- ① メタボ予防 ② フレイル予防
- ③ ストレス予防

2. フレイルの早期発見になる要素として

間違っているのはどれでしょうか。

- ① 体重測定 ② 睡眠時間
- ③ 歩行速度

3. フレイル予防の3つのポイントの

正しい組み合わせはどれでしょうか

- ① 栄養・睡眠・人とのつながり
- ② 運動・通院・睡眠
- ③ 栄養・運動・人とのつながり

☆今月号の答えは下記をご覧ください。



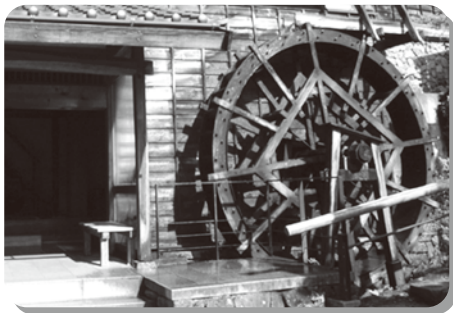
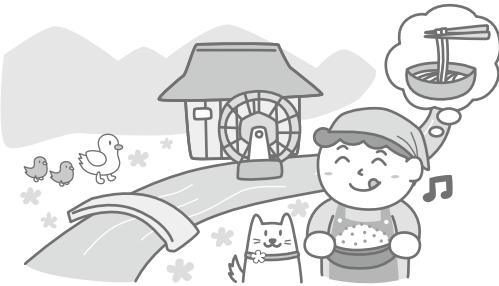
むかしの道具

水車(すいしゃ)

用水や川などの水の力を利用して、水車を回転することにより、そのエネルギーを利用して、脱穀や、製粉などをするための道具。

電力などのエネルギーがまだ使われていなかった頃、水田の風景と同じくよく見かけた。

最近ではほとんど見かけない。



クイズコーナーの答え

1. ② 健康づくりの目標は年齢とともに変化します。ストレス耐性をつけることや、メタボリックシンドロームによる生活習慣病を予防することも大切ですが、高齢期にはそれだけでは不十分です。
2. ② 体重の減少や歩行速度の低下はフレイルかどうかを診断するときの項目になっています。フレイルの発見のために、睡眠時間は診断の重要要素ではありません。
3. ③ 栄養、運動、人とのつながりの3つが重要です。人と交流するために外出することが運動につながり、運動することでお腹が減って、低栄養を防止することができます。





©中央共同募金会

社協の相談事業 (2020年10月・11月)

秘密厳守!
お気軽に
ご相談ください。

この相談事業は
赤い羽根共同募金
の配分を受けて
実施しています。

「心配ごと相談」 日常生活上の心配ごとや困りごとをおうかがいします。
毎月第2・4月曜日(祝日の場合はお休みとします)。

開催日	時間	場所	問合せ先
10月 12日(月)、26日(月)	13:00~15:30 【予約不要】	中津川市 健康福祉会館	社協本所 ☎66-1111(内線 643)
11月 9日(月)			

「ふくしの法律相談」 高齢者、障がい者、借金問題でお困りの方への弁護士による相談です。
一定の資力基準を満たす方は無料です。資力確認は、ご予約時にさせていただきます。

開催日	時間	場所	問合せ・予約先
10月27日(火)	13:00~15:45 【要予約】	付知福祉センター	社協付知支所 ☎82-3174
11月24日(火)			

「出張相談窓口」 [中津川市生活相談センターういず] の職員による出張相談の窓口です。

開催日	時間	場所	問合せ先
11月13日(金)	13:30~15:30 【予約不要】	福祉センター やすらぎ荘	社協本所 ☎66-1111(内線 643)

※変更・中止する場合がありますので、ホームページ等で御確認ください。

景品付き契約には要注意!!



一人暮らしの高齢の母の家で、大量の洗剤や米、
見慣れない掃除機を見つけた。
最近訪ねてきた新聞販売店の勧誘員が
置いていったらしい。

購読契約書を確認すると、母は2社の新聞販売店と
数年先の新聞購読の契約をしていた。



⚠️ 新聞を訪問販売で契約した場合、8日間はクーリング・オフができます。

⚠️ クーリング・オフの期間が過ぎてもあきらめないで相談しましょう。

⚠️ 景品に惑わされないようにしましょう。



何か不安に思うことがありましたら、消費生活相談室にご相談ください。

○中津川市消費生活相談室 ☎66-1111(内線167)

