

いつまでもいきいき!

元気の秘訣はなあに？

住み慣れた地域で、いきいきと暮らしている人は、普段の生活の中で自分の能力を生かして活動的な生活を送っていました。あなたも日常生活のなかで、できることから始めてみませんか。これから迎える夏に向けた過ごし方のポイントも紹介します。

市長コラム

盛岡市の要介護認定率は、20.7%（令和5年2月末時点）で、全国・県と比較して高くなっています。高齢者の皆さんが、自分らしく元気に過ごしていただくことが介護予防にもつながります。私も先輩方を見習い、特技の剣道を生かし、元気でいきいきとした生活を送り続けたいと思います。

盛岡市長 谷藤 裕明

草むしりもボウリングも「やる気」が大事!



プロフィール 安藤 進さん(94)

若い頃は国鉄職員として県内各地に赴いた安藤さん。人と関わるのが好きで、退職後は本宮地域の老人クラブで活動し、福祉推進会会長も務めました。現在は訪問介護と訪問看護を受けながら、趣味のボウリングや自宅でのカラオケを楽しんでいます。

夏場はどんな事に気をつけていますか？

暑くなる前から食事や運動に気を配っています。あとは無理をせずに冷房を使います。体の具合は人それぞれなので、普段から自分の体に関心を持って、自分に合った対策をするのが大事だと思います。

自分にできる事を見つけて実行することが元気の秘訣です!

元気に過ごすために、いつも「自分にできることがないか」を見つけるようにしています。誰かと話してみるとか、庭で草むしりをしてみるとか。そうすると、家の中にもやることはたくさんあります。特別なことでなくても、やる気を出して自分から探ることが大事だと思います。あとは、「前向きに考える」こと。心臓の手術をしたあと、趣味のボウリングに支障が出たり、耳が聞こえにくくなって補聴器が必要になったりと、大変なこともありましたが、ふさぎ込むのではなく「だったらこうしてみよう」と前向きに考えるようにしてきました。自分の気持ちをどう保つかが大切ですね。

安藤 進さん(94)は、ボウリングで良いスコアが出た時や、カラオケで上手に歌えた時、毎晩自宅で練習しているカラオケで上手に歌えた時はとても楽しいです。また、近くの小学校の子どもたちがあいさつしてくれることもあって、私も元気をもらっています。散歩も楽しいですね。ウォーキング用のポールを両手に持って歩くと、気持ちよく歩けます。健康のために足腰は大事ですね。



安藤 進さんに聞きました!

いきいきしているのはどんな時？

ボウリングで良いスコアが出た時や、カラオケで上手に歌えた時!

ボウリングで良いスコアが出た時や、毎晩自宅で練習しているカラオケで上手に歌えた時はとても楽しいです。また、近くの小学校の子どもたちがあいさつしてくれることもあって、私も元気をもらっています。散歩も楽しいですね。ウォーキング用のポールを両手に持って歩くと、気持ちよく歩けます。健康のために足腰は大事ですね。

ポールを使うと腰が曲がらず歩けます!



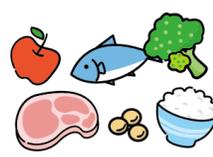
熱中症を予防し、夏を健康に過ごすポイント



喉が潤いていなくても
こまめに水分補給
しましょう

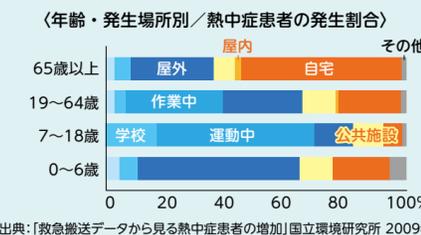


暑さを感じていなくても
冷房設備を
使いましょう



タンパク質が多めの
バランスの取れた
食事をしましょう

65歳以上の熱中症患者のうち、半数以上が自宅で発生しています。右のポイントを参考に夏場を過ごし、いつまでも自分の趣味などが楽しめるような体づくりをしましょう。



▼大山さんの家族(写真後列)と地域包括支援センター職員(写真前右列)と共に



プロフィール

大山 彬さん(99)、弘子さん(91)

彬さんは中学校教諭を退職後にボランティアで子どもに勉強を教えるなど、地域で活躍してきました。現在は、数字パズルや、大好きなフクロウのグッズを集めるなど趣味を楽しんでいます。弘子さんは民生委員を20年以上務め、高齢者を中心に悩みや相談を聞いてきました。定年後は、老人クラブなどの運営に携わり、現在はご近所付き合いも大事にしながら、デイサービスで皆さんと話したり、脚のリハビリをしたりと楽しく過ごしています。

夏場はどんな事に気をつけていますか？

冷房は我慢せずにすぐに入れるようにしています。夏でも散歩をしているので体力はある方だと思いましたが、過信せず水分は多めに取るように心がけています。もっとも、普段からよくお茶を飲んでいるので意識しなくても水分補給できているのかもしれないですね。

好きなことは違うけど外との関わりから刺激を受けています。

前向きなのが二人の共通点です!



(彬さん)何かの集まりでワイワイするよりも自分の趣味に没頭したい私と、誰かに会って話をするのが好きな妻。夫婦でも好きなことが違うんですね。でも、共通しているのは、「何かと関わろうとする前向きな考え方」。私も妻も、以前のように好きな散歩ができなくなってしまいましたが、地域包括支援センターの職員の勧めもあり、私は令和2年頃から読書ができるデイサービスに通い始めました。妻は

デイサービスや町内会の集まりを楽しみにしています。一人で閉じこもらずに、自分ができることで外との関わりを持つと、良い刺激になるのだと思いますね。



大山ご夫妻に聞きました!

いきいきしているのはどんな時？



デイサービスに通い読書をしている時!

デイサービスではさまざまな本を読めるのでとても楽しいですね。デイサービスの人に補助してもらいながら、肴町アーケード内の書店まで散歩して本を探すことも。本が私を元気にしてくれます。数字パズルは集中力がなくて、ついつい時間を忘れて夢中で解いてしまうほど。楽しくお酒を飲むのも好きですね。息子との晩酌は良いものです。



外に出ていろいろな人たちとお話している時!

みんなでお話をして笑っていると、気持ちも体も調子が良くなります。夫とあだこうだと言いながら、庭で草むしりや土いじりをするのも良い刺激になっていますね。夫が数字パズルに熱中している様子を見ていたらやってみたくなくて、今では私も夢中に。夫婦で同じ趣味があるのも良いですね。

一人で風呂に入るのが不安だなあ。

足腰が思うように動かなくなってきた。どうしよう…。

家に閉じこもりがち。何かしたいけどどうしたらいいの?



いきいきとした暮らしを続けるお手伝い 高齢者の皆さんが困ったときは地域包括支援センターへ

●安藤さんの場合

買い物の最中に転倒し、腰を痛めてしまってから、リハビリやデイサービスに通うようになりました。けがは良くなったのですが、自宅の風呂に一人で入るのがちょっと不安だったので、地域包括支援センターに相談しましたね。

●大山ご夫妻の場合

妻の足腰がだんだん思うように動かなくなってきたので、地域包括支援センターに相談しました。最初は妻が支援を受ける中で、私の生活も確認してもらい、夫婦で支援を受けることになりました。丁寧に対応してもらってとてもありがたいですね。

地域包括支援センター

担当区域	センター名	住所	電話番号
西厨川・桜城	盛岡駅西口	盛岡駅西通一丁目2-2	☎606-3361
仁王・上田	仁王・上田	北山二丁目27-1※	☎661-9700
米内・山岸	浅岸和敬荘	浅岸三丁目23-50	☎622-1711
松園	松園・緑が丘	西松園二丁目5-1	☎663-8181
築川・中野	五月園	東山二丁目5-19	☎613-6161
青山・東厨川	青山和敬荘	南青山町13-30	☎648-8622
みたけ・北厨川	みたけ・北厨川	月が丘三丁目7-5	☎648-8834
本宮・仙北	イーハトーブ	本宮一丁目6-48	☎636-3720
見前・津志田	川久保	津志田26-30-1	☎635-1682
永井	飯岡・永井	永井19-37-5	☎656-7710
巻郷・好摩	玉山	好摩夏間木70-190	☎682-0088

※仁王・上田地域包括支援センターは、8月1日に高松二丁目6-39 アーバンレジデンス102号へ移転予定です。電話番号は変更ありません。

介護支援センター(地域包括支援センター以外の地域的な相談窓口)

担当区域	センター名	住所	電話番号
緑が丘	ケアガーデン高松公園	上田字毛無森2-7	☎665-2175
城南・加賀野	ヴィラ加賀野	加賀野三丁目1-6	☎651-5723
社陵・城南・大慈寺	城南	神明町8-4	☎621-1215
土淵	おでんせ	上厨川字横長根76-1	☎648-0621
瀬・太田	千年苑	上太田穴口53	☎658-1190
飯岡	都南あけぼの荘	湯沢4-25-1	☎639-2528
乙部	希望の里	乙部5-41-1	☎696-4386
浜民・玉山・飯川	秀峰苑	下田字石羽根99-901	☎669-5101

地域包括支援センター・介護支援センターは、買い物が難しい人を移動販売などの支援につないだり、趣味のサークルなど相談者が活躍できる場につなぐお手伝いをしたりします。お気軽にご相談ください!

