

おいまつ なかす
老松・中洲
高齢者支援センター通信

令和5年
秋冬号
6

こんにちは。老松中洲高齢者支援センターです。暑かった夏も終わり秋の気配を感じる季節となり、日中と朝、晩の気温差が大きくなってきましたが、皆様、体調にお変わりないでしょうか。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋と言われています。美味しい物を食べて、身体を動かし、いつまでも健康に過ごせるようにしましょう。

トピックス

「移動手段、今一度確認を…」

【自動車】

倉敷市内の交通死亡事故のうち半数以上は 65 歳以上の高齢者です。個人差はありますが、年齢を重ねると視力、聴力、記憶力、判断力、反射神経といった身体機能が低下し、重大な交通事故を起こす恐れがあります。事故の被害者にも加害者にもならないためにも、今一度、ご自分の身体の状態を正しく認識して、不安を感じる方は運転免許証の卒業(返納)を検討することも必要かもしれません。



【自転車】

- 自転車もルールを守って安全運転を。
- 令和5年4月よりヘルメットの着用が努力義務となっています。自転車事故による死者の56%が頭部損傷。ヘルメット未着用だと死亡率が約3倍になります。命を守ってくれるヘルメットを着用しましょう。
- 自転車は車道の左側通行が原則。歩道を通行する場合は、車道よりを徐行し、歩行者の通行を妨げないように走行しましょう。
- 日暮れも早くなります。早めのライト点灯を。点検も忘れずに。
- 損害賠償責任保険への加入もご確認下さい。



【歩行者】

- 車両には死角があります。「信号を守っているから絶対に安全」とは限りません。車の動きに注意しましょう。
- 早朝、夕方の外出時には夜行タスキ等反射材を着用しましょう。
- 安全に負担少なく移動する手段として、体に合った「歩行器」の活用も有効です。但し、歩行器を使用する際には踏切の段差や傾斜のある道での脱輪などに注意しましょう。



交通手段 色々な取り組み

「おかやま愛カード」 運転免許証を自主返納された 65 歳以上の方の申請により県警察が発行するカードです。商品の割引やバス、鉄道運賃が半額(JRを除く)、タクシー料金が1割引になります。

コミュニティタクシー 交通不便地域の移動手段確保のため、地域が主体となって運行しています。中洲学区では、東酒津チェリータクシーが平日6便、土曜日3便運行しています。(要予約)

安全運転サポート車への乗り換え サポカー(セーフティ・サポートカー)とは、衝突被害軽減ブレーキ、ペダル踏み間違い時加速抑制装置、車線維持支援装置などを備えた車の事です。後付けできるサポカー機能もあります。

路線バス、臨鉄無料デーの活用 年に数回、倉敷市とバス、臨鉄会社が利用促進事業を行っています。

認知症とともに

認知症に備えるパンフレットのご紹介



不安を感じている方へ

相談できる場所は？
病院ってどこにあるの？
同じ不安を持った仲間と話がしたい。

ご家族へ

認知症ってどんな病気？
どこに相談したらいいのかな？
同じ仲間と話がしたい。

『もの忘れがはじまったら』という冊子が倉敷市健康長寿課地域包括ケア推進室から令和5年4月に発行されました。「物忘れかな？」と不安になられた方が、早い段階で不安な気持ちを話すことができるように、必要な支援につながるようにという思いを込めて、行政機関だけでなく、認知症の方やご家族、地域の関係機関の皆さんと一緒に作られた冊子です。不安や違和感に寄り添った情報が載っています。ご希望の方は、支援センターにお声掛けください。

お役立ち情報

あなたは大丈夫？

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、噛む力や飲み込む力などの口の機能が低下した状態のことをいいます。チェックリストで確認してみましょう。



オーラルフレイルチェックリスト

- ☐ 歯が20本より少ない
- ☐ 滑舌の低下がある
- ☐ 噛む力が弱くなった
- ☐ 舌の力が弱くなった
- ☐ お茶や汁物でむせる
- ☐ 口の渇きが気になる
- ☐ 半年前に比べ、硬いものが食べにくくなった

3つ以上は
要注意



違和感を感じる前に、定期的に歯科健診を受けましょう。

レッツチャレンジ

Q1, なぞなぞ

黒い犬がいます。その黒い犬はいつも静かです。なぜでしょう？

ヒント：何かに変換します。



Q2, 口当てはまる漢字はなに？

紅
↓
千 → □ → 書
↓
月

老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。介護、医療、福祉、健康など ご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業) ☎710-0826 倉敷市老松町4-4-7
倉敷在宅総合ケアセンター1階



086-427-1191

月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

骨盤底筋トレーニング

運動は継続が大切です。
根気強く続けてみましょう。



骨盤底筋とは

子宮や膀胱などの臓器を下から支えている筋肉の総称

妊娠、出産、肥満、加齢、日常生活での姿勢の悪さ、手術などが原因で衰えたり傷ついたりします。骨盤底筋が衰えると臓器を支えきれず、膀胱が圧迫され、尿もれにつながる場合があります。**骨盤底筋を鍛えることで、尿もれの症状を改善することができます。**

やってみよう! 骨盤底筋トレーニング

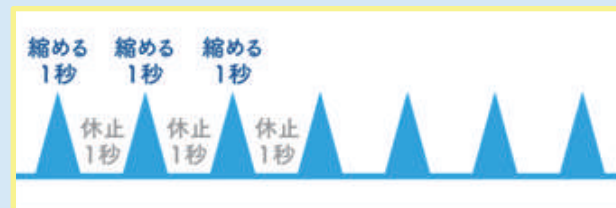
■骨盤底筋の特徴

骨盤底筋は、持続的に収縮して臓器を支える筋肉(長い収縮)と咳やくしゃみでの尿もれを防ぐ筋肉(短い収縮)の2種類の筋肉があるため、**両方のトレーニングを行うことが大切です。**

長い収縮(6秒)



短い収縮(1秒)



レッツチャレンジの答え

- ① 黙 漢字の作りが『黒と犬』で『だまる』と読むから
- ② 葉 千葉(ちば)・紅葉(もみじ、こうよう)・葉書(はがき)・葉月(はづき)

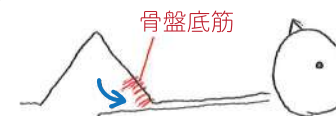
■骨盤底筋のトレーニングのポイント

骨盤底筋は呼吸と正しい姿勢で行うことが大切です。

回数：各 10 回 × 1 ～ 3 セット (計 10 ～ 30 回) 収縮時間：1 秒と 6 秒
「肛門をしめるように」「おしっこを我慢するように」など、力の入れ方をイメージしやすい方法でやってみましょう。

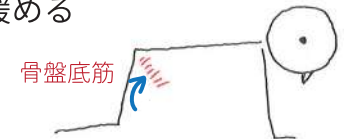
仰向け

- ① 両ひざを立てて仰向けに横たわる
- ② 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - ・女性は膣を引き上げるイメージ
 - ・男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- ③ 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



四つんばい

- ① 両手をついて四つんばいになる
 - ・両ひじをついてもいい
- ② 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - ・女性は膣を引き上げるイメージ
 - ・男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- ③ 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



座った状態

- ① 背筋を伸ばして椅子に座る
- ② 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - ・女性は膣を引き上げるイメージ
 - ・男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- ③ 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



立った状態

- ① 背筋を伸ばして立ち、肩幅くらいに足を開く
- ② 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める
 - ・女性は膣を引き上げるイメージ
 - ・男性は陰茎を持ち上げるイメージ
- ③ 息を吸いながら骨盤底筋を緩める



■骨盤底筋をうまく動かしているか確認方法。

- ① 排尿の終了間際に尿を止めてみる
 - うまく骨盤底筋を動かせていると、**排尿の勢いが弱くなる。**
 - × うまく骨盤底筋を動かせていないと、**排尿の勢いが強くなる。**
- ② 尾骨に指を置いて動きを確認
 - 横になり、尾骨の先端(お尻の割れ目を上から下に触っていき、最後のとがった部分)を指先で触り、骨盤底筋を動かすと前方へうなづくように動く(尾骨が指先から離れる感覚)。