

倉敷市 老松・中洲 高齢者支援センター通信

おいまつ なかす

第8号
発行：令和7年度

平素より、高齢者支援センターの活動にご理解・ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。
厳しい暑さが続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？こまめな水分補給や冷房の活用など、熱中症・脱水症状には十分にお気をつけください。

市の委託事業でもある支援センターでは、65歳以上の方を対象に日常生活の状況等を把握する、実態把握調査を行っています。老松・中洲学区の皆様のご自宅に訪問させていただくことがあるかと思いますが、その際にはご協力をお願いいたします。



トピックス

「元気教室」から『音楽療法』満員御礼！

高齢者支援センターでは、地域の健康づくりを目的に「元気教室」を開催しています。今年度4月の教室は『音楽と共に心と体をリフレッシュ』をテーマに、音楽療法士の田淵弥幸先生をお招きしました。音楽療法の効果についてお話を聞いた後は、先生の楽しいトークや懐かしい音楽に合わせ、元気な歌声や笑いの絶えない素敵なひとときとなりました。

老松・中洲地区合同開催で、過去最多 56 名の地域の皆様にご参加いただき、帰り際には「本当に楽しかったわ～」「また来たいわ～ありがと～！」などの声が届き、『一緒に笑う・歌う・動く』ことが、心身機能の活性化に繋がることを改めて感じました。これからも地域の皆さんが元気になる企画を考えていきたいと思います。



2025年4月7日 倉敷在宅総合ケアセンター4階 多目的ホールにて開催

認知症とともに アルコール摂取のリスク

アルコールを多く摂取し続けると、脳の前頭葉を中心に萎縮が進んで注意力や記憶力が低下し感情のコントロールがききにくくなります。さらに認知症を発症することもあります。（※1）高齢者は若い人と比べて体内の水分量が少ない為、同じアルコールの摂取量でも体への影響が強く表れます。（※2）

「酒は百薬の長」しかしこの言葉の後には続きがあり「されど万病の元」。影響は認知機能低下だけにとどまらず、全身の臓器障害、睡眠障害、うつ病等を招く恐れもあります。毎日を元気に過ごせるよう、お酒との付き合い方を見直してみませんか。アルコールには利尿作用があり、体内の水分を尿として排出する為、飲酒量が増えると脱水状態になりやすくなります。アルコールを摂取する際は、水分もしっかり補給しましょう。

（※1）R7.4.24 読売新聞記事

（※2）R6 年厚生労働省公表の飲酒に関するガイドラインより

純アルコール 20g の量 （1日の適正な飲酒量）

日本酒 (15%) 1 合 (180ml)	ビール (5%) 中瓶 1 本 (500ml)
缶チューハイ (7%) 1 缶 (350ml)	ワイン (12%) グラス 2 杯 (200ml)
焼酎 (25%) グラス 1/2 杯 (100ml)	ウイスキー (40%) ダブル 1 杯 (60ml)

女性や高齢者はアルコールの分解速度が男性よりも遅い為、影響を受けやすい傾向があります。その為、適量は男性の半分程度が推奨されています。

お役立ち情報

暑い時期、特に汗をかいた後には失われた水分と電解質を補給することで熱中症や脱水症の予防ができます。そんな経口補水液が自宅で簡単に作れますのでご紹介します。

経口補水液の作り方 ～500ml 分～

水 500ml

砂糖 20g(大さじ 2)

塩 1.5g(小さじ 1/4)

※お好みでレモン汁少々

※砂糖の代わりに「はちみつ 大さじ 1」でも可

身近な材料で一度作ってみてはいかがでしょうか？

※その日のうちに飲み切ってください。

※市販されているスポーツドリンクには糖分が多く含まれています。日常的な過剰摂取にはご注意ください。



レッツチャレンジ

Q1, 夏の甲子園は、何回目から「甲子園球場」で行われるようになったのでしょうか？

- ① 第 1 回
- ② 第 10 回
- ③ 第 15 回



Q2,「花火大会」でよく見る「尺玉」は、直径が約何 cm？

- ① 3 cm
- ② 30 cm
- ③ 300 cm



答えは裏面です

倉敷市老松・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）

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。

気づいたときが始めどき！ 「フレイル予防」でいつまでもお元気に。

最近よく聞く「フレイル予防」という言葉、皆さんご存知ですか？
フレイル＝加齢に伴って心と体の元気が少しずつ衰えてくる状態です。
現在、日本の一般高齢者のうちフレイルに該当する方が約 10%とされています。
フレイルの状態を放っておくと介護が必要な状態になるリスクがあがります。
早めに気づいて 早めに予防することが健康寿命を延ばす為には大切です！

まずはフレイルチェックをしてみましょう

簡単フレイルチェック YamadaM & AraiHJAMDA 2015		
項 目	1 点	0 点
6 か月間で 2 ～ 3 kg の体重減少がありましたか	☐ はい	☐ いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	☐ いいえ
ウォーキング等の運動を週に 1 回以上していますか	☐ いいえ	☐ はい
5 分前のことが思い出せますか	☐ いいえ	☐ はい
(ここ 2 週間)わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	☐ いいえ

いくつ当てはまりましたか？
各項目 1 点(最高 5 点)で、**3 点以上で「フレイル」**
1-2 点で「フレイル予備軍」となります。

『指輪っかテスト』で
筋肉量の低下の自己チェックを！

サルコペニア(筋肉量及び筋力の低下)の危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク

困めない ちょうど困める 隙間ができる

低い サルコペニアの危険度 高い

フレイルの気づきのため、指輪っかテストによる筋肉量の減少(低下)の危険度のチェックも身近な1つの方法です。

引用元：一般財団法人医療経済研究・社会保険福祉協会
医療経済研究機構・フレイル予防住民啓発パンフレット

フレイル予防3つの柱

① 栄 養

食事をしっかりとしましょう。
多様な食品・エネルギー・タンパク質・ビタミン D を摂ることが重要です。お口の状態を健康にしておきましょう。

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。
「さあにぎやか(に)いただく＊」を合言葉に様々な食品を摂りましょう。

魚介類 油脂類 肉類 牛乳 野菜 海藻類 いも類 卵 大豆製品 果物

さ あ に ぎ や か に い た だ く

＊「さあにぎやか(に)いただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアをもとに、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案したものです。

② 身体活動

生活の中で毎日こまめに身体を動かしましょう。
ちょっと頑張って、
筋トレや有酸素運動をしましょう。



イラストのような運動を日常生活に取り入れて、運動習慣を身につけましょう。

かかと上げ

いわゆる、爪先立ちになった時にグッと静止するイメージ

目安 10 回 × 3 セット

関節の曲げ伸ばし

片足ずつ 5 秒かけて上げて 5 秒かけておろす

目安 10 回 × 3 セット

開眼片脚立ち

目をあけて片足を 5 cm 上げたまま 1 分間キープ

目安 左右 1 分間 1 セット 3 セット

ウォーキング

まずは現在の歩数から 10%up を目指す

目安 8,000 ～ 10,000 歩

③ 社会参加

人との交流を持ちましょう。趣味や友達との交流・サロンや教室、ボランティア活動など積極的に参加しましょう。

介護教室のご案内

倉敷市老松・中洲高齢者支援センターでは、転倒骨折予防について詳しく学べる「介護教室」を開催しています。皆様是非ご参加ください。参加無料・予約不要です。

開催日	場 所
1 0 月 2 1 日(火)	倉敷労働会館
1 0 月 2 8 日(火)	倉敷西公民館
1 1 月 1 1 日(火)	倉敷在宅総合ケアセンター
1 2 月 9 日(火)	倉敷西公民館
1 2 月 1 6 日(火)	倉敷労働会館

※開始時間は全て 13 時 30 分からです。



未来の元気を手にいれよう

今日からできる！ 身近なフレイル予防

フレイルは早めに気づいて予防すれば、元気を取り戻すことができます。
決してフレイル予防は特別なことではありません。
毎日のごはん、ちょっとした身体の動き、人とのおしゃべり…
そのひとつひとつが、あなたの未来の元気につながります。
今日から、できることをひとつ始めてみませんか？

