

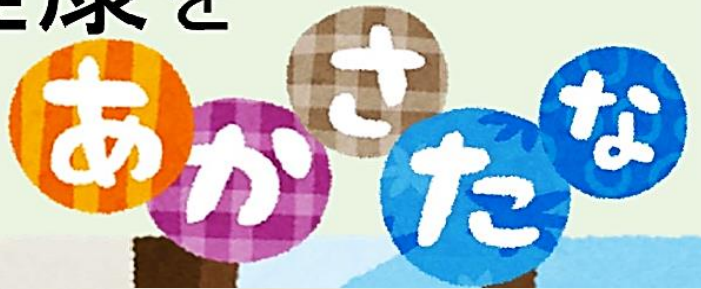


ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グランドゴルフなどの仲間は、地域の皆さんにとって当たり前の営みです。こうしたつながりは、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。「つながる通信」ではそういったささえ合いを「お宝」として、発信していきます。



お家の中でもできる

心と身体の健康を 維持するための



<p>ら</p> <p>じおたいそう</p> <p>満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。</p>	<p>ま</p> <p>るめる・まわす</p> <p>筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。</p>	<p>な</p> <p>んでもたべる</p> <p>バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。</p>	<p>さ</p> <p>さえる</p> <p>転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。</p>	<p>あ</p> <p>るく</p> <p>自宅の中で足踏みしてもOKです。天気のよい日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。</p>
<p>わ</p> <p>らう</p> <p>家の中に籠っているとだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。</p>	<p>や</p> <p>すむ</p> <p>時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。</p>	<p>は</p> <p>く</p> <p>心の健康のために、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。</p>	<p>た</p> <p>つ</p> <p>座りっぱなしだとどんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。</p>	<p>か</p> <p>がむ</p> <p>脚の筋力を衰えさせないために、太もも（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。</p>

外出を控え、家の中で過ごす時間が増えたいま、生活の中で心と身体の健康を保つ重要性が増えています。日本ストレスマネジメント学会では「心と体の健康を維持するためのあかさたな」を紹介しています。新型コロナウイルス感染症が長期化することを考えると、心身の健康への悪影響も考えなければなりません。ぜひ出来ることから生活に取り入れてみてください!!

地域のお宝発見～日頃の交流が支え合い活動～ 太田市生活支援体制整備事業

取材先

◇ 太田地区

いきいき健康麻雀に通う
金子さんと吉原さん



◇ 100才になっても元気に暮らす金子さん

今年5月に残念ながらお亡くなりにはなりましたが、100才になっても楽しみながら元気に地域の中で暮らしていた金子勘一さんのお話を紹介いたします。

当時はひとり暮らしをしていましたが、すぐ隣に住んでいた長男夫婦に面倒をみてもらいながら、生活リズムは規則正しく、日中はほぼ出かけることはなく、週に一度の健康麻雀に参加することをとても楽しみにしていたそうです。

健康麻雀に通うようになったのは5年前で、それまでは麻雀経験は一切なく95才から初めて覚えたそうです。その歳で新しい事に挑戦する姿は地域の人たちからも一目置かれるほどでした。高齢のため点数計算など分からない時は、同席している皆さんから優しく教えてもらっていました。



金子勘一さん（100）



◇ 金子さんを支える吉原さん夫婦

吉原惣太・良子さん夫婦は、金子さんにご近所で二人暮らし、いたって健康とのこと。いつも良子さんの送迎で、惣太さんと金子さんは一緒に健康麻雀に通っていて、吉原さん夫婦が家まで迎えに行くと金子さんは待ちきれないのかいつも外に出て、家の前で待っていたそうです。

◇ みんなで見守り支えている居場所

95才から始めた麻雀なので、手さばきはもちろん動作も遅くなりがちですが、同じテーブルについていた人たちは、文句も言わず金子さんと仲良く楽しんでいて、その姿を見ると、吉原さん夫婦に送迎してもらいながら、この健康麻雀に通い続けていられることで、ご近所の人や同じ趣味を持った仲間を支えられていたことが分かります。

また、手先を動かし頭を使うことで脳の活性化につながり認知症予防にもなっていて、デイサービスのような公的なサービスを使わなくても、地域の中で楽しみながら暮らしていたこともよく分かりました。



吉原惣太さん（88）

チェックポイント

- ・ いくつになっても、新しいことにチャレンジする姿勢
- ・ 同じ趣味を通じて、ご近所で支え合える関係性
- ・ 公的なサービスを使わず、地域の中で楽しく暮らす

◇ 『つながる通信』は太田市社会福祉協議会のホームページ<https://otashakyo.jp/>に掲載しております

お問合せ

太田市社会福祉協議会 地域福祉係

〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549

電話 0276-30-0033 FAX 0276-30-0032