

ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グラウ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。

## 取材先

### 蕨川地区 石原町1区

高齢者居場所づくり (1%まちづくり事業)

## ハンドメイドクラブ



石原町1区では、午前中に区民会館で事業、午後にはグラウンドゴルフ、蕨川小学校の見守りたい、と一日に何度も顔を合わせる取り組みをしています。

ハンドメイドクラブは、その取り組みの一つで、毎月第2・4金曜日に石原町1区区民会館に約20名の方が参加しています。

この日はクラフトでつくる「ふくろうのタオル掛け」。クラフトの小物づくりは「土台を作り編んでいく」という細かい作業で、楊枝などを使ってボンドで接着をする作業もありますが、慣れた手つきでおしゃべりをしながら、楽しく作業を進めていました。



代表 小池洋子さん(80才)

澤口順子さん(80才)

## 「地域のお宝」発見！

### 日常のつながりが生活支援に！！

実は代表の小池さん、一人暮らしですが1ヶ月前に体調を崩しました。食欲がなく、右目が見えづらくなり運転は心配になりました。

しかし、地域のつながりが普段からたくさんある小池さんです。山下さんは、食事の支度のついでに小池さんの分も用意して時々おすそ分けをしました。

澤口さんは、小池さんの通院の送迎をし、付き添いました。

小池さんは、「本当に人とのつながりは大切で、ありがたいと思いましたよ。」と語りました。

山下優江さん(80才)



代表 小池洋子さん(80才)

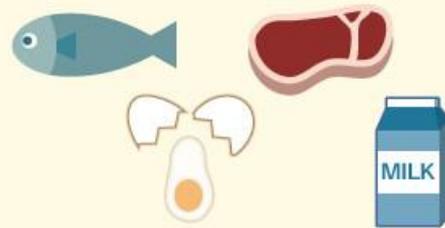
# 地域のお宝発見～太田市生活支援体制整備事業～

## 【コロナでもフレイルを予防する4つのポイント】

### 活動量を増やす



### 低栄養を防ぐ



### 嚥下機能の低下を防ぐ



### 孤独を防ぐ



### ①活動量を増やす

#### ●自宅でできること

・テレビを見ながらストレッチ ・ラジオ体操やスクワット

#### ●自宅の外で意識すべきこと

・空いている時間帯に買い物へ出かける ・公園など開放的な場所で散歩や軽い運動

### ②低栄養を防ぐ

活動量が低下すると空腹になりづらく、食事や水分摂取も減り、低栄養状態を招くこともあります。また、高齢で1人暮らしの場合、食事量が減ったり食材が偏る傾向にあるので、栄養バランスを意識しましょう。特にたんぱく質を多く含む肉や魚を積極的に取ることは筋力の維持にもつながります。

### ③嚥下機能の低下を防ぐ

加齢とともに飲み込む力が低下すると食べ物が気管に入り「誤嚥性肺炎」を引き起こす可能性があります。また、口の中を清潔に保つことは感染症予防にも有効といわれています。毎食後の歯磨きを徹底しましょう。

### ④孤独を防ぐ

外出機会が失われると社会とのつながりが希薄になり、こうした状況が続くと意欲の低下など精神面にも影響します。

お宝情報を募集中!「私の近所でこんな取り組みをしている」「こんな工夫をして気にかけている」など、あなたの地域のつながりを教えてください。情報をお持ちの方は下記お問合せまで!



詳しくはこちら

#### 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