

ちょこっとサポート 便り

「困ったときはお互い様」できることは住民同士でお手伝い



ちょいサボくん

令和7年9月号

会員数

(令和7年8月末現在)

支援会員 69 人

依頼会員 137 人

シニア世代はメタボより低栄養に注意！

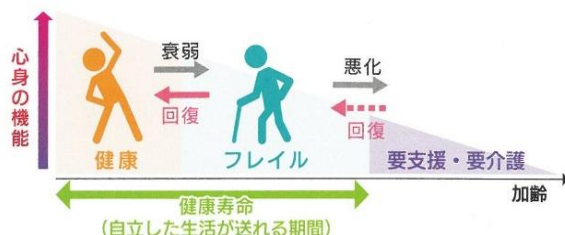
8月18日会員交流会で「シニア世代を元気に過ごすコツ」のテーマで保健センター健康講座を受講しました。

シニア世代は、加齢による身体機能の低下や食事摂取量の減少などが原因で低栄養になりやすく、【低栄養⇒筋肉量の減少⇒活動量の減少⇒食欲がわかない⇒低栄養】の悪いサイクルに陥らないための3つのステップが紹介されました。①1日3食食べよう②主食、主菜、副菜をそろえよう③毎日10食品群を食べることを目指しましょう。



また、大事な栄養素として、たんぱく質、カルシウムとビタミンDが紹介されました。というのも、体内にあるカルシウムの99%は骨に存在し、残りの1%は血液中に存在していますが、血液中のカルシウムが不足すると骨から溶かし出して補うため、カルシウム不足が続くと、骨がスカスカになる骨粗鬆症になってしまうからです。カルシウムを多く含む食品とカルシウムの吸収を促進するビタミンDを合わせて取り、カルシウム不足を防ぎましょう。

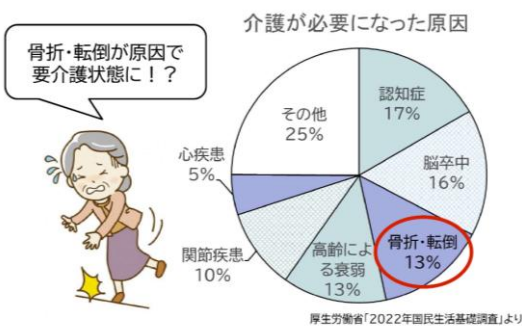
低栄養対策でフレイル予防！



葛谷雅文「老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性」(日本老年医学会雑誌46(4) 279-285頁、2009年)をもとに作成

フレイルは、体重減少、疲れやすさの自覚、活動量の低下、歩行速度の低下、筋力低下の5項目のうち3項目以上に該当することによって診断されます。

骨粗鬆症を予防しよう！



厚生労働省「2022年国民生活基礎調査」より



参加者からは「一日に必要な量や食べる時間帯など日頃の食生活を見直す良い機会となりました」などの感想がありました。本文中のスライドは講義資料から抜粋。詳しい講義内容は当日資料をお配りしますのでゆいの会までお問い合わせください。【ゆいの会:0562-32-5906】

また、健康講座は気軽に申し込むことができますので、サロンやサークルの仲間と学習会を開いてみてはいかがでしょうか？

支援会員Kさん(八幡地区)をご紹介

ー ちょっとの活動は運動の代わり、体の不調も和らげてくれますー

家族の介護をきっかけに平成15年ヘルパー2級の資格を取得し訪問介護の仕事に就かれました。ご主人が定年退職されたときに一旦仕事を離れましたが、脳トレサークルをきっかけにちょっとサポートに登録、支援活動を再開されました。そこで改めて「人のお世話が好き」ということに気づかされたそうです。

Q1. 好きな活動、趣味は？

「好きな活動は掃除、埃を見かけると拭きたくなります。」活動中もふすまの隅まで気になるときもあるけれど、依頼された場所に限るよう気持ちを抑えているそうです。

「一番の趣味は車の運転、友達とよくドライブに出かけていました。」

他にガーデニング、刺繍、脳トレ、数独、絵画鑑賞と多趣味で、やってみたいと思うとまずチャレンジされているそうです。



Kさんの作品

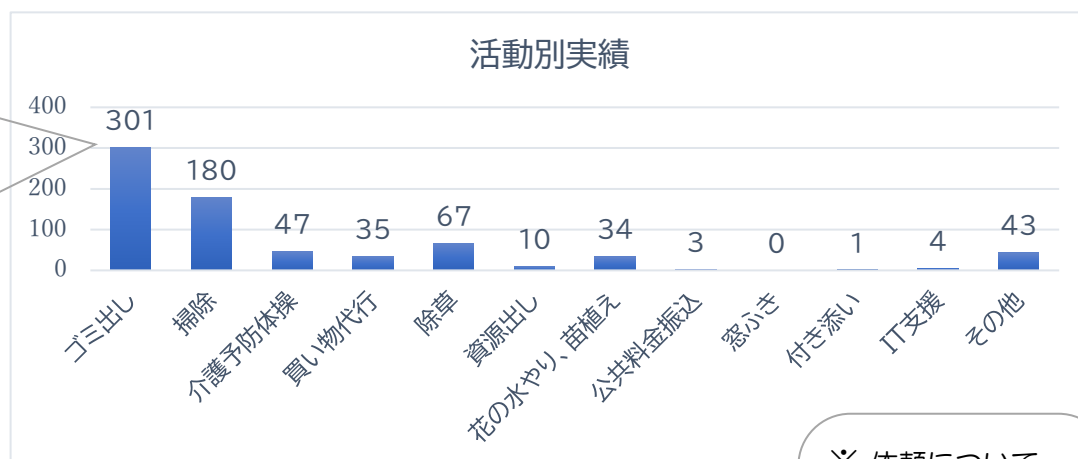
Q2. これからやってみたいことは？

「まだまだ誰かの役に立ちたい」足が痛いからと言って辞めてしまうと更に調子が悪くなる。適度に動かすことで日常生活が過ごしやすくなっているそうです。

生活支援のプロ、ヘルパーを経験された方の登録も少しずつ増えてきました。皆さん得意なことを地域活動に活かしていただいています。

◆【令和6年度活動実績】 合計 725 件（前年比213件増）

※自宅からゴミ収集所まで歩くことが不安ということでゴミ出しの相談が増えています。



◆小学校区別活動実績の比較

	八幡	つつじが丘	東部	佐布里	新知	岡田	旭北	旭南	旭東	南粕谷
依頼	55	3	189	20	110	98	213	35	1	1
支援	55	104	166	45	6	127	111	31	36	44

※依頼について
新知、旭北は他地区からの支援者に頼っていますが、その他は地区内で互助活動が進んでいます。

発行：認定特定非営利活動法人ゆいの会

知多市新知字西屋敷2番地2

電話番号：(0562)32-5906 F A X：(0562) 32-5984

E-mail: yuinokai-seikatu@sage.ocn.ne.jp



ホームページ URL