

いつまでもいきいき暮らすために N・E・W・S



認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

2022年1月 新年号 Vol.46
発行

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸事務局
〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-13-7 2F
tel, fax 078-841-4982
e-mail: n_yobounetkobe@yahoo.co.jp
http://npoyobounet-kobe.jimdo.com



あけまして おめでとうございます

認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
理事長 伊藤 米美



昨年は、コロナウィルス感染予防の為に自粛生活も2年目となり、地域住民が長年取り組んできた地域の祭りや喫茶・食事会など、高齢者の暮らしを支える催しも中止が続きました。

2020年度から取り組んだ「長期の自粛生活による高齢者の健康への影響」アンケートで、地域の活動が一気に閉鎖されたため行き場を失い、健康状態の悪化が進んだことが確認されました。2021年度の2回目のアンケートでも、その影響は更に広がっていることが見えてきました。

また、アンケートでは、「地域の身近な友人、知人との声かけやおしゃべり」など、地域の中での身近なつながりが高齢者の元気な生活を支えている事も明らかになっています。

高齢者の健康や認知症予防に大切なものは、「運動と社会参加」と言われています。今年は、感染予防を徹底しながら、地域みんなが集える場・誰でも参加できる活動をみんなで協働して取り組んでいきたいと考えています。

一人一人の個人や1団体だけで取り組むのではなく、複数の人や団体が協働して取り組む事により色々な知恵と力が生まれ、みんなが元気で暮らし続けられるまちづくりにつながると考えています。予防ネット神戸も、全力で取り組んでまいります。

引き続きご指導・ご鞭撻いただきますよう、よろしくお願いいたします。

ウイズコロナ時代における
「新しい地域の繋がり方や支え合いのまちづくりの進め方」検討会

日時：2022年 2月 26日 (土) 14:00～16:00
会場：灘区文化センター 会議室 E
定員：40名
参加費：500円

主催／認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
協賛：ひょうごボランティア基金、認定NPO法人 認知症予防ネット神戸
お問い合わせ：TEL・FAX：078-841-4982
e-mail: n_yobounetkobe@yahoo.co.jp

この事業は「ひょうごボランティア基金・地域づくり活動 NPO 事業助成金」を受けて実施しています。

ウイズコロナ時代における

「新しい地域の繋がり方や支え合いのまちづくりの進め方」検討会

日時：2022年 2月 26日 (土)
14:00～16:00

会場：灘区文化センター 会議室 E
(「JR 六甲道駅」南へすぐ)

定員：40名

参加費：500円

主催／認定NPO法人 認知症予防ネット神戸

どなたでも参加できます。
お申し込みは
法人事務局まで！
お待ちしております♪



この事業は「ひょうごボランティア基金・地域づくり活動 NPO 事業助成金」を受けて実施しています。

いつまでもいきいき暮らすために

2021年度 第2回「これからの認知症予防と支え合いのまちづくり」の進め方 ～長期の自粛生活が高齢者にもたらしたものは何か～ アンケート結果（一部抜粋）

（2021年1月～6月の状況について、コロナウイルス感染症流行以前と比較して回答いただきました。）

アンケート回答数 / 602人（男性：166人、女性：418人）

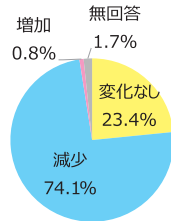
居住地 / 神戸市内：356人、神戸市以外県内：245人、その他：1人

年齢構成 / 65～69歳：68人、70～74歳：15人、75歳以上：342人

家族構成 / 独居：196人、2人家族：306人、3人以上家族：94人

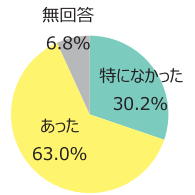
Qa：この期間の以前と比べた外出頻度は？

外出頻度が減少した人 446人 74.1%であった。前回より、ほぼ外出無し・週1～2回が減少、週3～4回が増加。外出理由は、「買い物・通院・散歩」が中心だが、「運動・会合・友人と会う」がやや増加した。



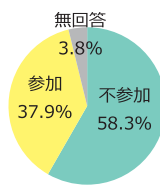
Qe：自粛生活中に嬉しかったこと・楽しかったこと・ほっとしたことがありましたか？

「あった」が379人 63%、内容は「ワクチン接種のスタート」がトップだが、「地域の友人・知人からの声掛けやおしゃべり」が「家族からの声掛け・支援」よりやや多く、地域での交流が心の支えになっていることが伺えた。独居者は「あった」の割合が高い。



Qb：自粛期間中の居場所やサークル活動参加は？

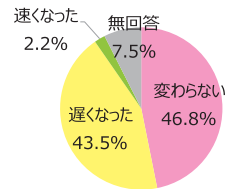
不参加が351人 58.3%、不参加理由は活動中止が不参加の43.9%であった。参加の場合も、以前より回数減少が半数超え。人との交流を求めてか、独居者の方が参加率は高かった。



Qf：健康状態の変化について

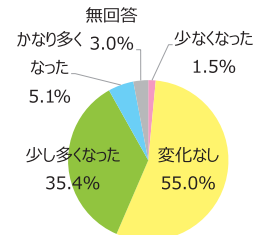
①歩行速度が遅くなった

262人 43.5%
（前回に比べ11ポイント増加）



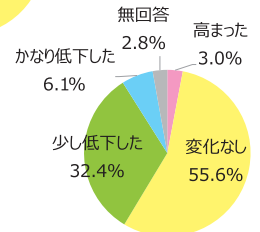
②物忘れが増えた

244人 40.5%
（前回に比べ14ポイント増加）



③意欲・元気度の低下

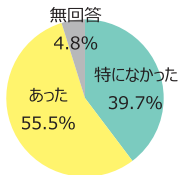
232人 38.5%
（前回に比べ7ポイント増加）



①②③ともに悪化傾向にあり、長引く自粛生活の影響が非常に大きいと思われる。

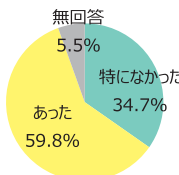
Qc：自粛生活中、心身の健康状態で困ったこと・不安に思ったことはありませんか？

「あった」334人 55.5%と半数超え。「運動不足による体力・筋力低下」「友人との会話ができない」「気分の落ち込み」が多く、「物忘れの増加」選択も前回より増加傾向にあり、長引く自粛生活は、心身への負担となっていると思われる。また、独居者の方が不安は多い傾向にあった。



Qd：孤立を防ぎ元気な毎日を送るために工夫したことはありませんか？

「あった」が360人約60%に及び、「友人と電話で会話を楽しむ・連絡の取り合い」「散歩や運動」が多い。



Qg：パソコンやスマートフォンの利用について

「使っている」356人 59.1%、65～69歳 79.4%～74歳 76.6%と使用率が高い。また、動画による認知症予防講座や運動講座の利用希望も前回に比べて高くなり、利用の必要性が増しているようだ。

認知症予防「脳いきいき インストラクター」養成講座

12月17日、インストラクター養成講座を開催しました。認知症や予防に関する基礎知識と「脳いきいきクラブ」の内容や運営方法を、たっぷり午前・午後と時間をかけて学びました。新しく21名のインストラクターさんが誕生し、今後それぞれの活動やご自身・ご家庭の日常生活の参考にさせていただけることと思います。



賛助会員（団体）様紹介コーナー

医療法人社団 広徳会 細川医院

細川医院は、神戸市北区の神戸電鉄道場南口駅前にあります。近くには、田畑、住宅街、流通センターや大型商業施設もあり、多彩な患者さんが来られます。私は東神戸病院に長く勤務致しましたが、この地に開業して25年（平成9年から）になります。途中平成26年には近隣に移転を致しました。



「地域の健康を守る砦になる」と宣言しましたが、現状はどうでしょうか。元々は外科医ですが、整形外科内科も含め、来られた患者さんは何でも診るというスタンスです。地域の病院との連携も密にとって、必要な場合はより専門の先生にお願いしています。中でも、北区では下肢静脈瘤については多くの病院から紹介も頂いています。

なお、「グループホームさくらの家」「サービス付き高齢者向け住宅Sakura」も担当しています。その他嘱託医として、「特別擁護老人ホーム」も診ています。今後もできる限り、地域医療を頑張っていきます。



医療法人社団 広徳会

細川医院 細川 巖



〒 651-1505
神戸市北区道場町日下部1844Sakuraビル1F
TEL: (078) 951-0200
FAX: (078) 951-0202
◀ホームページ <http://kotokukai.jp/>

御影中部 認知症予防推進委員会「認知症予防講演会」開催

「あなたの魅力を引き出す4葉のクローバー」

講演者 近畿中央ヤクルト販売株式会社 広報課 村上 昌子さん

2022年1月15日（土曜日）大手会館にて32名の参加で始まりました。

中野会長さんの開会の挨拶に始まり、講演のテーマ「青春と健康寿命」暮らしの中で健康をいかに保つことが大切かを、4葉のクローバーになぞらえ、4つのグループに分けて説明がありました。

- ①ニコニコ …… いつも笑顔を保つこと
 - ②テクテク …… 運動能力を保つこと
 - ③カミカミ …… バランスの良い食事
 - ④ワクワク …… いろいろな事に興味を持っていつも幸せを感じる回数を増やしましょう
- 解りやすい言葉でのお話でした。

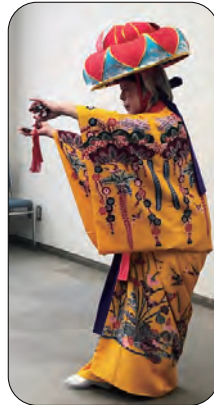


脳いきいきクラブ・友の会

クリスマス同窓会 報告

12月6日、東灘区文化センターに於いて「脳いきいき・友の会クリスマス同窓会」を12名の参加で開催しました。昨年は自粛が求められ開催できず、2年ぶりにお会えてきた方もあり、近況報告も懐かしく感じました。

当日は『沖縄舞踊』の披露もあり、「こんな間近で見れるなんて!」と感激。簡単な手の動きも教えていただきました。歌にゲームにと、少人数でしたが和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。参加いただけなかった方々も、来年はご一緒出来るようにと願っています。



「歩こう会」の住吉めぐり

おさんぽあんない

1月の「歩こう会」は恒例の初詣です。住吉界隈にはいくつもの神社が点在していますが、今年は皆さんが初詣に行っていない神社を選んで参拝しました。

1社目は「大日女神社」、続いて2社目「若宮八幡宮」へと向かいました。いつもと違った道順で、途中でどっちなかと考えるのもひとつの楽しみです。肌寒い日でしたが、坂道を登っていくと、段々と身体も心もポカポカと温まりました。



編集後記

新しい年を迎えました。が、再びコロナウイルス感染予防の為に自粛生活を余儀なくされています。一日も早く地域の皆さんとの楽しい時間が持てることを願っています。

現在の会員数

2021年4月~12月 実績		
	正会員	賛助会員
新規加入数	3名	5名
退会数	2名	3名
登録数	60名	120名

<今後の予定>

2月3日・3月3日・4月7日(毎月第1木曜日)

集合時間: 午前10時

集合場所: JR住吉駅1階シア入口付近

(注) 天候の状況により中止する場合がございます。

ワンポイント・レッスン

レッスン⑳ / ワクワク・ヒクヒク・回します ♪

肩甲骨・肩まわりを動かして、肩こり解消・猫背予防!

※水分補給はこまめに必ずしてください。



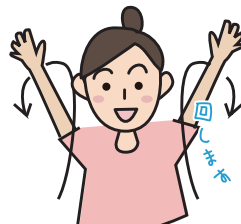
①肘を曲げて腕を上下に動かします。(1~8)



②肘を曲げて、脇をしめて腕を後に引きます。(1~8)



③肘を曲げたまま、円を描くように前と後に回します。(1~8)



④腕を伸ばして、大きく前と後に回します。(1~8)

1~8まで数を数えながら、①~④を繰り返して行います。肩甲骨を意識しながら行いましょう。プラスαで足踏みをしながら行うと有酸素運動にも!好きな曲に合わせて動いてみてくださいね♪

動画あります
QRコード→

