あやべコミナス新聞

第34号
令和３年１月
発行
綾部市
コミュニティナース
（定住・地域政策課）

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

昨年は、新型コロナウイルスの影響により西八田、奥上林地区では例年のような活動を行うことができませんでした。また、中上林地区での活動を開始しましたが、各地区のみなさんにコミナスを知っていただく機会がとても少なく、力不足を感じる年でした。改めてみなさんと出会うこと、お話することの大切さえを感じる機会ともなりました。

コミナスは人とのつながりを通して健康づくりをしていきたいと思っています。先の見えない状況ではありますが、今年もみなさんの健康づくりとつながりづくりに尽力してまいりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

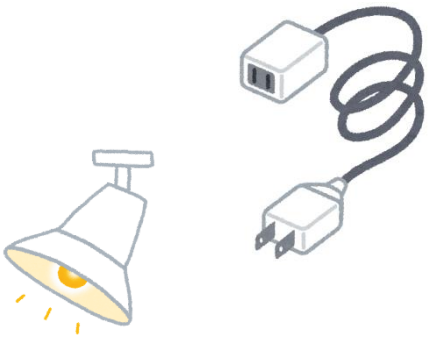
お家の中の事故に注意

冬の時期、特に年末年始は高齢者の方の不慮の事故が多くみられます。原因は「転倒・転落」「誤嚥などの不慮の窒息」「不慮の溺死及び溺水」となっており、交通事故よりも多い件数となっています。そして、これらの事故はお家の中で起こることが多く注意が必要です。

転倒が起こりやすい要因として、加齢、病気、薬の副作用などが考えられます。年齢とともに筋力が低下してバランスを保てず転倒しやすくなります。病気や薬の影響によるふらつきや体の動かしづらさも考えられるので年齢のせいにせず、主治医に相談しましょう。転倒予防の対策として、床にものを置かない、カーペットの端は留めておく、生活導線上に電源コードを置かない、等の工夫をしてみてください。歩行に不安のある方は、手すりや足元ライトを設置する等の工夫も必要です。

お口の機能低下に注意

年齢を重ねると、体の筋肉だけではなく、歯や噛む力も弱くなり、お口の中も乾燥しやすくなります。これらの影響により、食べ物を上手く噛み砕いたり、飲み込んだりすることが難しくなります。食事中にむせこむことが増えていたら飲み込む力が低下しているかもしれません。また、詰まってもせきで押し返す力も弱くなっているので窒息のリスクは高くなっていきます。お餅などだけではなく、お肉やお粥などでも事故が起こっているそうなので日々のお食事でも気を付けてください。対策として、食べ物を飲み込みやすい大きさに調整したり、お食事前にお茶や汁物でお口の乾燥を防いだりしていくことが必要です。



お口の鍛え方

体を鍛えるのと同様にお口の機能を鍛えておくことも大切です。「パタカラ体操」などお口の体操もお食事前やテレビを観ながら行ってみてください。また、うたを歌うことやおしゃべりなど日常生活のなかでできることもあります。お口も体もこまめに動かすことが大切です。

春はもうすぐです。暖かくなった時期に元気にみなさんが活躍するための参考になればと思います。

パタカラ体操

唇、喉、下の運動になります。
5～10回連続で各文字を発音し5回ほど繰り返します。
歌詞の変わりにうたう方法も効果的です。

コミナスからお知らせ

「健康について話しをしてほしい」
「相談がある。」
「話し相手になってほしい。」
など…。

少人数の集まりでも個別での訪問でも伺います。

コミナスの部屋開催希望も大歓迎です。お気軽にご連絡ください。

問い合わせ先
上林いきいきセンター
５４－００９５

お正月・1月脳トレクイズ

世界のお正月にまつわるクイズです。全問正解ならみんなに自慢できるかも！？
※正解は来月号で紹介します！

1、日本の元旦にしてはいけないことがあります。それは、なんでしょう？
①掃除
②買い物
③二度寝

2、スイスでは、新年を迎えるとともにあるスイーツを床に落として幸運を祈ります。床に落とすスイーツは何でしょう？
①プリン
②ケーキ
③アイスクリーム

3、イタリアでは、新年に食べると金運が上がると言われている食べ物は何でしょう？
①レンズ豆
②レーズン（干しブドウ）
③オリーブ

4、デンマークでは、1月1日に幸せを願い家の前にあるものが投げつけられます。何が投げつけられるでしょう？
①ライ麦パン
②皿
③花

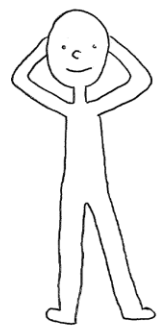
お家でできる運動
～お正月太り撃退編～

年末年始は、ご馳走を食べる機会も多く、食べ過ぎてしまいがちです。食べ過ぎたときにはいつもより体をこまめに動かすことをお勧めします。

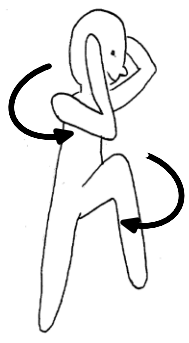
下腹部たるみ撃退もも上げ（左右５～１０回で１セット）

転倒の危険があります。
ふらつきがある方や自信のない方は椅子に座って行いましょう。

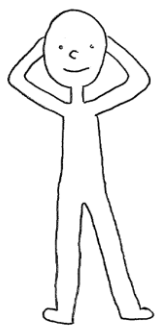
①肩幅より広く足をひろげ、頭の後ろに手を当てる



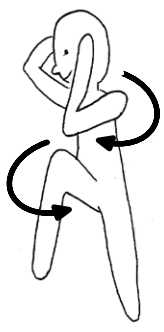
②右膝を上げ、左肘を右膝につけるように上半身をひねる



③①にもどる



④左膝を上げ、右肘を右膝につけるように上半身をひねる
①にもどる



※腰、膝、股関節などに持病のある方は実施を控えるか回数を減らすなど負担がないようご自身で判断して行ってください。