27年度 みみよりだより 9号

こんにちは！この街支え隊です。
「このまま住み慣れた地域で暮らしたい」との思いが実現できるよう、
”この街を支えたい“そんな思いで集まったメンバーが活動しています。
日常生活での不安や心配ごとなど、まずはご相談ください。

メンバー紹介

《２圏域ほんわかセンター》
高橋・廣井・西川・西野
野中・泉谷・田中
連絡先：0721-25-8205

《在宅介護支援センター》
春の家：桝谷
連絡先：0721-33-2946
柳生会：木村
連絡先：0721-34-8616

《コミュニティーソーシャルワーカー》
【CSW】
総合福祉会館：宮本・小泉
連絡先：0721-25-8200

各機関が連携し、
様々な相談を
お受けしています。

困った時には
お電話を！！

-

みなさん！知ってましたか？？知って得する「みみより」な情報をお届け　「みみよりだより」のご紹介。

・１面　　私たちがこの街 支え隊！
・２面　　流行のロコモ！これであなたも「はいから」さん！
・３面　　車の免許証を返すと「いいこと」あるって！？
・４面　　お手軽簡単　介護予防レシピ♪　脳トレクイズに挑戦

「ロコモになる」ってどういうこと？　～シリーズ！介護予防～

ロコモとは運動器症候群｛ロコモディブシンドローム｝の略です。運動器とは「骨、関節、筋肉、神経」といった人の体の動きを担当する組織、器官のことです。この運動器の障がいのために、移動機能の低下をきたした状態をロコモといいます。運動器の障がいの原因は大きく分けて、「運動器自体の疾患→変形性関節症や骨粗しょう症など」と「加齢による運動器の機能不全→筋力や持久力、バランス力などの低下」があります。ロコモになると介護が必要な状態になる可能性が高くなります。

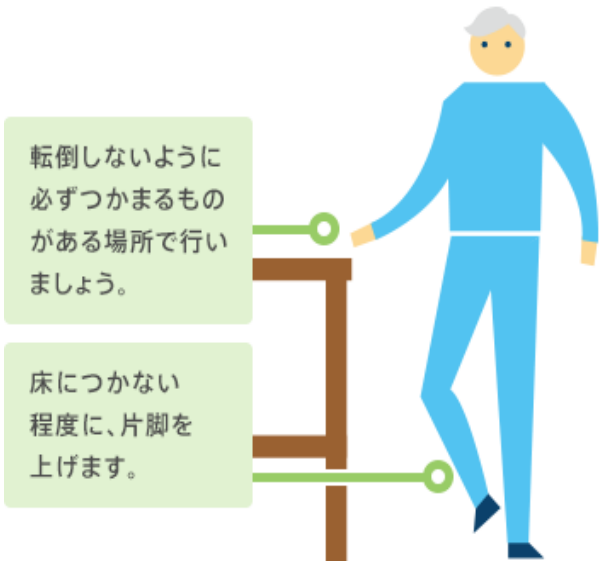
こんな症状ありませんか？

- □ 家のなかでつまずいたり滑ったりする
- □ 階段を上るのに手すりが必要である
- □ １５分くらい続けて歩けない
- □ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- □ 片脚立ちで靴下がはけない
- □ ２kg 程度の買い物（１リットルの牛乳２個程度）をして持ち帰るのが困難である
- □ 家のやや重い仕事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である

ひとつでも当てはまるものがあればロコモかもしれません。
毎日の生活の中にロコモーショントレーニング｛ロコトレ｝を行いましょう。

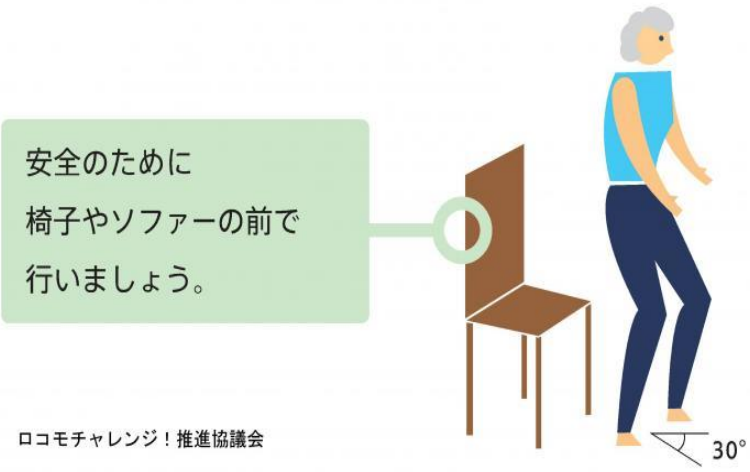
ロコトレに挑戦！運動はこの２つです。｛片脚立ち・スクワット｝関節の病気や、足腰に痛みがある方はかかりつけの先生に確認してくださいね。無理のないようにご自分のペースで！

▲左右１分ずつ床につかない程度に片脚を上げます。目標は１日３セット。



㊟目は開けてしましょう。

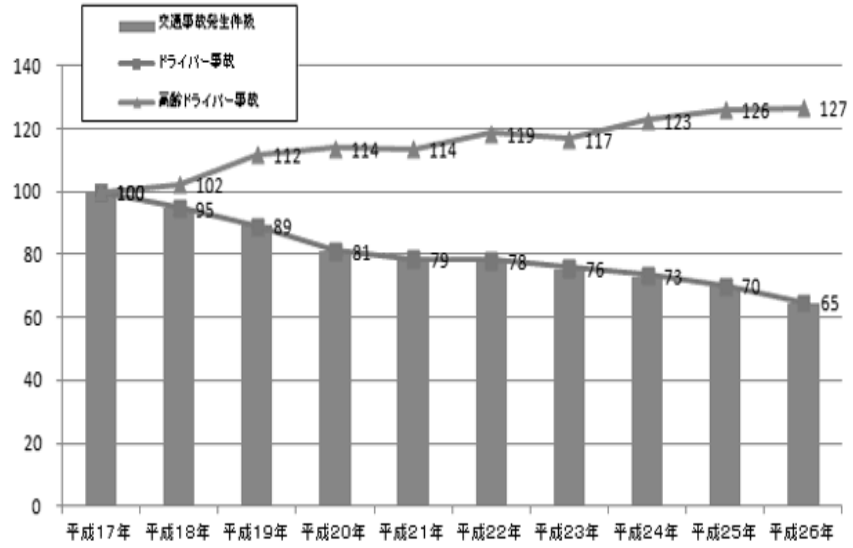
★椅子に腰かけるようにゆっくりお尻を下したり、上げたりする。
深呼吸をするペースで５、６回繰り返します。
１日３セット。



㊟つま先より前に膝が出ないようにしましょう。

高齢者ドライバーによる交通事故が増えています

全交通事故・全ドライバーによる交通事故が、ともに減少している中、高齢者ドライバー（６５歳以上）による交通事故は、10 年前の約 1.3 倍にもなっています。



＊平成 17 年を 100 とした指数によるグラフ

高齢者ドライバーの交通事故の主な特徴

「車両や歩行者の動きをよく見ていない」「ブレーキ・アクセルの踏み違い」等で、事故となることが多いとの統計です。また、高齢になると「認知・判断」に遅れや不正確さが出る場合がありますので、安全確認を徹底し、無理な運転はやめましょう。

（大阪府警 HP より）

運転免許自主返納サポート制度をご存知ですか？

大阪府では、運転免許証を自主返納し、運転経歴証明書（本人確認として使えます!!）を取得された 65 歳以上の方に対して、食事や施設利用料の割引サービスといった様々な特典が受けられる、「運転免許自主返納サポート制度」を設けています。運転中にヒヤリとする機会が増えた方、家族から運転を心配されている方は、運転免許証の自主返納を考えてみてはいかがでしょうか？

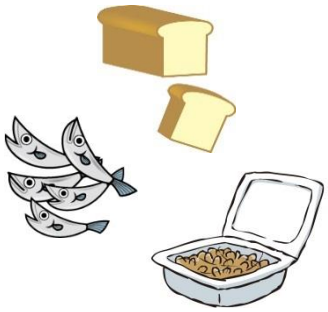
多数サーポート企業等による特典がありますので、詳しくは大阪府ホームページ「大阪府運転免許自主返納サポート制度」にて検索下さい。

【介護予防レシピ】

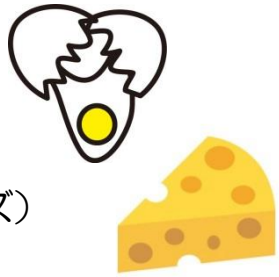
認知症のリスクを高める要因の一つに、インスリンの効きの悪さ（インスリン抵抗性）があるのですが、牛乳に含まれる乳タンパクにはその改善効果があると言われています。
乳製品の摂取量が多いほど、認知症の発症を抑える効果があり、大豆や海藻などの普通の和食に牛乳・乳製品を加えるだけで認知症予防食になると言われています。

≪納豆しらすパン≫

【材料】
・食パン
・しそのり納豆
・釜揚げしらす



・たまご
・粉チーズ
（とろけるチーズ）



【作り方】
①ゆるゆるの目玉焼きを作ります。
②食パンにオリーブオイルを塗る
③納豆を混ぜる。（５０回以上最低２０回）
④真ん中をあけてパンの上に納豆をのせ、釜揚げしらすを上に乗せる。
⑤１の目玉焼きを乗せる。（生卵を乗せてもよい。）
⑥粉チーズ or とろけるチーズをのせる。
⑦オーブントースターで５分焼く。
⑧食パン１枚にオリーブオイル大さじ 1/2 をかける。

脳トレクイズ！　物の数え方

国旗

筆

うちわ

屏風

（　　）　（　　）　（　　）　（　　）

この中から答えを選んでください　A、一双（いっそう）　B、一管（いっかん）　C、一旒（いちるい）　D、一柄（いちえ）