

あなたの生きがいがづくりをお手伝いします

芦屋市には生きがいがづくりを応援する団体があります。同じ趣味を持った人との交流や新しい挑戦が、あなたの刺激になるかもしれません。皆さんも、参加してみませんか。

地域コミュニティに参加しませんか？ はぴねすクラブ 芦屋

仲間づくり・生きがいがづくり・健康づくり・地域づくりの4つの「づくり」から生きがいを見つけましょう。



私たちと一緒に、健康で楽しく過ごしませんか？市内各地域に47のクラブがあり会員数は約3,000人です。おおよね60歳以上のかたなら誰でも参加できます。興味があるかたは、芦屋市老人クラブ連合会事務局にお問い合わせください。

- 主な事業は次のとおりです。
- 健康ウォークラリー
 - グラウンドゴルフ大会
 - ツөгゲットボール大会
 - 高齢者スポーツ大会
 - 介護予防料理教室
 - 演芸発表会 ■作品展示会
 - 各種サークル活動



問い合わせ 芦屋市老人クラブ連合会事務局 ☎32-7558

あなたの知識と経験を生かしませんか？ 芦屋市シルバー人材センター

- 60歳以上の元気なかたならどなたでも登録できます。
- 約1,000人の会員が芦屋市内で就業しています。
- 技術・技能・管理・軽作業・配布・各種支援等、地域に密着したお仕事がたくさんあります。

- ★入会説明会にご参加ください。
- 日時 毎月第2火曜日 午後1時30分～
- …電話で下記へお申し込みください！



就業以外にも各種講習会への参加・親睦活動・ボランティア活動にも参加できます。



問い合わせ 芦屋市シルバー人材センター「はつらつ館」 ☎32-1414

芦屋市で高齢者向けサービスを知りたいときは

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2044

市では介護保険サービスや市独自のサービスを紹介した、パンフレット「あしやの高齢者福祉と介護保険」を作成しています。介護について困っている、将来何か困ったときにどんなサービスが使えるのか等、高齢者向けサービスをお知りになりたいときはご覧ください。

パンフレットは、市役所・高齢者相談窓口・介護保険相談窓口・各高齢者生活支援センターの窓口にあります。



人が健康に生きていくのに必要なのは生きがい

●●●●● そもそも【生きがい】とは？ ●●●●●
広辞苑によれば、生きがいは「生きるはりあり。生きていてよかったと思えるようなこと」と定義されています。つまり、充実感などの生きる価値や意味を与えるものであると言えます。

●●●●● どうして生きがいが必要な？ ●●●●●
生きがいを持って何かに打ち込み、健康寿命を延ばすことが、いつまでも元気で生き生きと暮らしていくことにつながるのです。生きがいが人生に喜びを与えてくれます。

●●●●● 生きがいを感じる時 ●●●●●
内閣府の「高齢者の地域社会への参加に関する意識調査」の結果によると、生きがいを感じる時は趣味やスポーツに熱中している時であったり、友人や知人との食事や雑談をしている時であったりと、人それぞれです。健康を維持し、親しい友人や仲間との良好な関係、親密な交流が生きがいを深めることにつながるのではないのでしょうか。

現在、生涯続けていきたいと思えること
がありますか？もし「見つからない。探す
方法が分からない」かたがおられましたら、
この機会に見つけてみませんか？
芦屋市には生きがいを見つけるための施
設クラブが充実しています。自分から行動
をするのは難しいですが、まずは体験し
てみませんか？
その先に掲げる目標は、生涯現役で生活
を続けることです。きっかけづくりは今か
らでも遅くありません。さあ、みんなが新し
い一歩を踏み出しましょう。

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2044

目指そう、生涯現役！

いつまでも生きがいを探し続けましょう！！

問い合わせ 高齢介護課 ☎38-2044
疾病予防・健康づくり・介護予防を意識した生活を心がけるために、何から取り組んだら良いか悩みますね。まずは、高齢者のかたに起こりうる変化をあらかじめ確認しましょう。そして、ご自身が気軽に、身近に始められそうなことを具体的に考えてみましょう。生きがいがづくりへの一歩を踏み出すことで、健康的に仲間と交流しながら、住み慣れた芦屋での自分らしい生活が実現でき、健康寿命を延ばすことにつながります。

高齢者のこころとからだの変化

体を動かさないと・・・
バランス能力が低下し、転倒しやすい
持久力が低下する
歩く速度が低下する
柔軟性が低下する・・・
ことにつながります。

心理
新しいことを覚えるに
くくなる。
環境の変化に適応しに
くくなる。
思い出す力が弱くなる。
不安感・孤独感を抱きやす
くなる。

感覚
温度や痛みなどの皮ふ感覚が
低下する。

目耳
視野が狭くなる。
近くのものが見えにく
くなる。
聴力が低下する。

筋肉
筋肉が細くなり、伸び縮みす
る力が弱くなる。

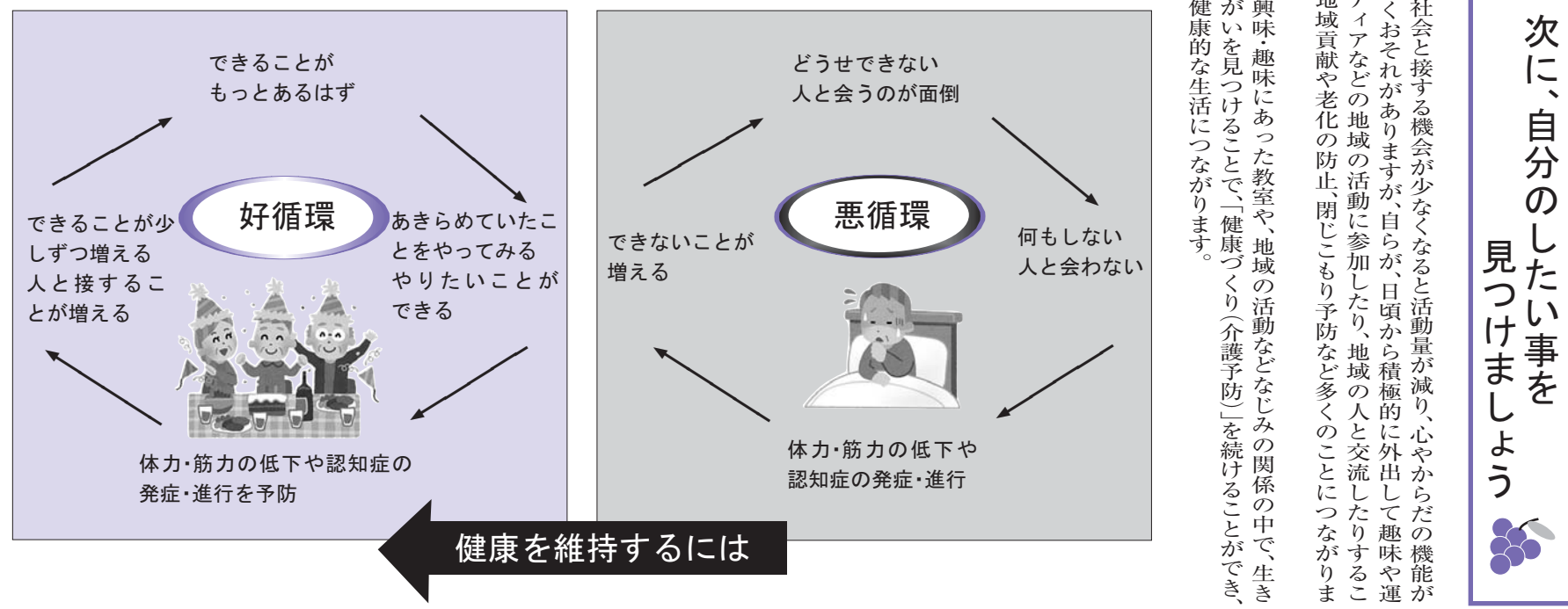
骨
骨がもろく、折れやす
くなる。

関節
曲げ伸ばしがしにく
くなる。

個人差はありますが、年齢を重ねると、図のようにさまざまな心と身体の変化が起きます。さらに、身体の変化に伴い、「以前より荷物が重く感じるようになって買物で持てる量が減る」「足腰や身体の痛みから外出したり身体を動かすのがおっくうになる」といった生活の変化も生じやすくなります。

まずは自分の変化を知りましょう！

生きがい活動に参加して、好循環を目指しましょう！



他の人や社会と接する機会が少なくなると活動量が減り、心やからだの機能が低下していくおそれがありますが、自らが、日頃から積極的に出外して趣味や運動ボランティアなどの地域の活動に参加したり、地域の人と交流したりすることにより、地域貢献や老化の防止、閉じこもり予防など多くのことにつながります。
「自身の興味・趣味にあった教室や、地域の活動などなじみの関係の中で、生きがいややりがいを見つけて、「健康づくり介護予防」を続けることができ、心身ともに健康的な生活につながります。」

次に、自分のしたい事を見つけてみましょう

健康クイズ

答えは4面へ！！

解答欄

問1
問2
問3
問4
問5

- 問1 高齢者が働くことを通じて生きがいを得ると共に、地域社会の活性化に貢献する組織はどれでしょう？
1. ゴールド人材センター 2. シルバー人材センター
3. ブロンズ人材センター
- 問2 嚥下障害を疑う症状の1つ「〇〇中に〇〇込む」はどれが正しいでしょう？
1. 運動中に話し込む 2. 食事中に咳き込む
3. 歌唱中に黙り込む
- 問3 広辞苑によると、生きがいは、「生きる〇〇〇〇。生きていてよかったと思えるようなこと」ですが、〇〇〇〇に当てはまる言葉は次のうちどれでしょう？
1. しりあい 2. よりあい
3. はりあい
- 問4 介護予防センターはこの建物の2階にあるでしょう？
1. ホームセンター 2. 福祉センター
3. 中古車センター
- 問5 「うみよけこゆじんう」を並び替えると何になるでしょう？

あしやの高齢者福祉と介護保険

あしやの高齢者福祉と介護保険
平成27年度版

あしやの高齢者福祉と介護保険

認知症の人をささえる家族の会 あじさいの会 20周年記念講演会

問い合わせ 社会福祉協議会 ☎32-7525

■日時 10月19日(月)午後1時30分～3時30分
(開場午後1時)

■場所 保健福祉センター3階(多目的ホール)

■内容 認知症の人への寄り添い方と認知症の予防について

【講師】 伊藤 米美氏
(認定NPO法人認知症予防ネット 神戸理事長 看護師・認知症予防専門家、認知症ケア専門家)

言語聴覚士による健康寿命と嚥下(えんげ)

問い合わせ 芦屋病院 ☎2156

芦屋病院 リハビリテーション科 言語聴覚士 今井教仁

【図1】嚥下造影検査

嚥下障害が疑われた場合、重症化する前に専門機関を受診し、嚥下造影検査(左記)といったレントゲンで食物の通過を確認する方法や嚥下内視鏡検査といった鼻から直接咽頭の動きを評価する方法を行います。【図1】早期に嚥下障害を発見し、適切な対応策を検討することが大切です。芦屋病院では消化器内科とリハビリテーション科が連携し、嚥下外来を行っていますので詳しくは地域連携室までお気軽にお問い合わせください。

摂食嚥下障害の多くは進行しても自覚症状がなく、ご家族も気づいていない場合が多くみられます。そのため「食事中に咳き込む」「食後に痰がからむ」といった症状がみられたら嚥下障害を疑うことが重要です。

高齢者にとって誤嚥性肺炎はとても怖い病気であり、食べることが困難になることで低栄養となり、体力を失うことにより寝たきりの要因となることや、肺炎が重症化することによって死亡するケースまであることから重要な健康課題です。

「嚥下(食べる)」ということは、日常の当たり前のように行われている運動ですが、高齢者では嚥下力や飲み込む力の低下(嚥下障害)に伴い、食べ物や飲み物が肺に入り込んでしまうことで発症する「誤嚥性肺炎」といった問題を引き起こすことが少なくありません。

高齢者にとって誤嚥性肺炎はとても怖い病気であり、食べることが困難になることで低栄養となり、体力を失うことにより寝たきりの要因となることや、肺炎が重症化することによって死亡するケースまであることから重要な健康課題です。