

プラザ便り



横浜市港南台地域ケアプラザ広報紙
令和3年3月発行 第127号

3月号

〈発行〉

横浜市港南台地域ケアプラザ
〒234 - 0054

横浜市港南区港南台 3-3-1

214ビル1階

〈発行責任者〉 福本 修平

Tel 045-834-3141

健康寿命をのばそう

定期的な
お口の体操は
健康寿命の延伸に
つながります

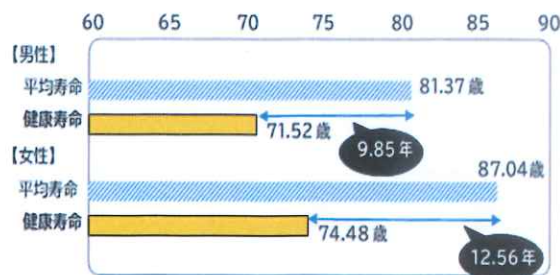


健康寿命って何？



平均寿命は、「生まれてから亡くなるまでの期間」であり、「健康寿命」とは、そのうち「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」です。横浜市の平均寿命と健康寿命の差は、平成28年(2016年)で、男性9.85年、女性12.56年となっています。健康寿命は、いきいきと暮らし、積極的に人生を歩むために欠かせない要素であり、健康寿命を延ばすためには、介護予防活動の取組が重要です。

■ 横浜市の平均寿命と健康寿命



平成28年 横浜市が厚生労働省科学研究班「健康寿命算定プログラム」を用いて算出

お家で簡単！グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

オーラルフレイルって何？

「オーラルフレイル」とは、高齢期に口の機能が虚弱になった状態(滑舌の低下・噛めない食品の増加・むせ等)の事です。お口のわずかな衰えは、近い将来、全身が衰えるサインと言えます。オーラルフレイルを早く見つけ、しっかり対応する事がとても大切です！！

お家で簡単に出来るお口の体操をご紹介します。右のイラストを参考にお試し下さい！！

■ かながわ・お口の健康体操

グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスした口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



1~5を3回以上続けましょう！

体操の効果

- ・オーラルフレイルも予防
- ・脳の血流アップで脳スッキリ
- ・唾液分泌アップで口もうるおう
- ・舌の力で飲み込む力も向上
- ・フェイスラインもスッキリ

コロナ禍での活動紹介

多くの団体が色々な事に気を配りながら、港南台地域ケアプラザで活動されています。コロナ禍で大変な中、皆さまの頑張りが地域の支えとなっています。

「さわやかストレッチクラブ I・II部」「音楽のひろば」「ぺんぺん草の会」の活動の様子をご紹介します。



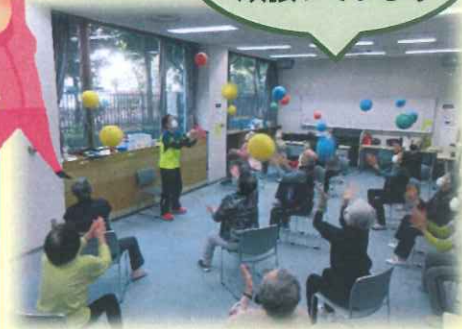
みんなで元気に頑張っています

さわやかストレッチクラブ I・II部

運動機能維持・向上を目指した
体操教室です。



大原則として、行政（横浜市・ケアプラザ）のルールに沿って活動し、運動前後には必ずイス・テーブル等の消毒を徹底しています。また、参加者全員が同じ方向を向き運動し、講師は飛沫拡散防止のため、マスクをした上にワイヤレスマイクを使用しています。コロナ発生後は、参加者とのコミュニケーションが取りにくくなり、さみしい部分もありますが、一人で出来るストレッチやトレーニングを頑張っています。コロナが落ち着いたら、I部・II部合同でお花見（屋外イベント）やレクリエーション大会を行い、人と人との交流を大切にしたいと思っています。



I部の様子



II部の様子



ソーシャルディスタンス
も取っています！

音楽のひろば



音楽療法を用いて、歌やトーンチャイム等の
楽器演奏を行う団体です。



コロナ感染予防に重点をおき、入室前の検温・マスク着用・手指消毒・30分毎の換気・時間短縮をしながら活動しています。本来はハンドベルやグロッケンを演奏したり歌を歌ったりして楽しんでいます。感染予防のため、声を出して歌う事は控え、歌っている気持ちになれるような工夫をしています。35名程いる利用者も、現在は半数程しか出席していませんが、音楽を通して少しでも元気になれるよう、今後も感染予防に気を配りながら、活動を継続していきたいと思っています。





ぺんぺん草の会

住民主体による、認知症・一人暮らし・虚弱高齢者向けのミニデイサービスを行う団体です。

時間短縮の中、昼食の提供も再開しています。その甲斐あって、前回の緊急事態宣言時に大幅に減った利用者の人数も大分戻ってきました。感染対策としては、検温・手指消毒などの基本的な予防だけでなく、レク時には手で触れる物は予め消毒し、本人しか触らないよう注意をしています。昼食は、調理するスタッフも最小限にし、座席を離し、対面を避け、食器類は使い捨て容器を利用しています。感染は怖いけれど、高齢者の体力・気力の低下を少しでも防げるようコロナ感染予防をしっかりとしながら、今後も活動を続けていきたいと思えます。

しっかり消毒してから使用します



教えて
篠田先生

協力医によるワンポイントアドバイス

コロナ禍でのマスクの意味をもう一度確認しましょう！



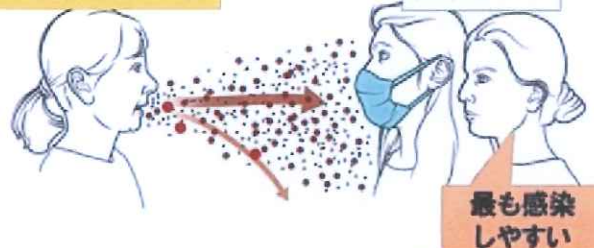
港南台内科クリニック
院長 篠田先生

マスクというのは右の図のようにマスクしている人への予防もちろんありますが、それよりももし、自分が感染者であった場合、マスクをしていればほかの人への感染を防ぐという効果が高いのです。ということは、皆がマスクをすれば自動的にほかの人への感染を防ぐこととなり、感染予防に繋がります。つまり、皆がマスクをしているという状態が非常に大切になるのです。あなたがマスクをすることはほかの人への思いやりだと思ってください！！

飛沫のサイズ(μm) 100 10 1 0.1

無症状の感染者

健康なひと



最も感染しやすい



最も感染しない

■ サイエンスより引用

コロナウイルス感染症拡大防止の観点から貸館利用に際し、制限を設けさせていただいています。引き続き、ご協力をお願いします。





ケアプラカレンダー 2月28日～4月3日

施設点検のお知らせ
3月15日は施設点検の為
貸館業務を休業いたします。



日	月	火	水	木	金	土
2月28日	3月1日	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
			さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)		
3月7日	3月8日	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
				ぺんぺん草の会 (10:00～)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
3月14日	3月15日	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
	施設点検日	音楽のひろば (13:30～)	さわやか ストレッチ クラブ 一部①12:45～ 二部②14:30～	ぺんぺん草の会 (10:00～)		
3月21日	3月22日	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
	赤ちゃん教室 (10:00～)			子育て まち育て塾 (10:30～)		3多クロス・ ステーション 一部 9:30～ 二部 10:40～
3月28日	3月29日	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日
				ぺんぺん草の会 (10:00～)		

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、事業が中止・延期となる場合がありますので、事前にお問合せ下さい。

ボランティアさん募集中

港南台地域ケアプラザでは、デイサービスや高齢者サロン、子育てや障がい者支援サークルなどにおいて、運営をお手伝いしていただけるボランティアさんを募集しています。

お問い合わせは、港南台地域ケアプラザへ

☎045-834-3141

担当: 榊原・多田

