

HEALTHY LIFE



発行日：2007年9月15日(土)
第17号

発行所：山形県山形市緑町1丁目9-30
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 健康運動部会
印刷所：㈱サンノー企画印刷



ツーアウト！！ あと1人でチェンジだぞ 守備がため、がんばろう

東北地区親善フットベースボール大会（平成19年8月26日）

連絡先：社会福祉法人 山形県社会福祉事業団 事務局

TEL 023(623)9127

FAX 023(623)9123

「食」から「食生活」へ

長井市社会福祉協議会 荘 司 孝 子

社会福祉協議会では介護保険事業、障がい者自立支援法では居宅介護、重度訪問介護事業を行っています。日々の生活支援の中で食生活について紹介します。

地域での支援は施設とは違い、自宅にある物をなるべくバランス良く調理したり、メニューを考えながら買い物やします。食事に必要な栄養を摂り、病気の回復、健康維持が保てるように注意しています。おいしく食事し日常生活に生きがいや楽しさが持て、心身共に健康に過ごせるように支援しています。

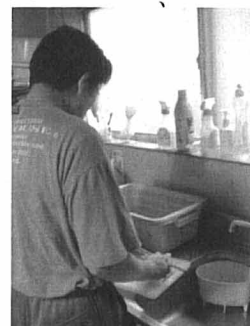
障がい者の方にもいろんなタイプの障がいがあり、心身に障がいをもつていても心が満たされている方、自分の障がいにも悩み気分が落ち込んでいたり方もおられます。そのような方と一緒に調理したり食事中



の会話を通し関わることが、気分をほぐすという点で食事支援は効果的に思われます。その時気をつけているのは、本人に、今日は何を食べたいのか聞きながら支援することです。自分で決める事、自己決定することが、地域で暮らす当たり前の生活だと考えて支援しています。

食べる栄養は必要です。それと同時に心の栄養も必要だと感じます。たとえば、利用者が掃除や調理等をどのように行ったら良いのか解らなくなっている時、ヘルパーと一緒にやることで気持ちが軽くなる事もあります。不安や心配を取り除き、満足感や安心感を持ってもらう事が、心の栄養になって行くのだと思います。

地域で暮らす事はいろんな面で大変です。「心のケア」「自宅での自立」の手助けができるように、これからも応援したいと思っています。



「チームワークで健康づくり!!」

— 紺野 淳 援助員 さま —

皆さんは「フットベースボール」を知っていますか？
基本はソフトボールと同じですが、バットとボールの変わりに、足とサッカーボールで行います。

先日も、仙台で開催された「東北地区親善フットベースボール大会」に参加してきました。「絶対勝つぞ!」「ちゃんと守ろう!」とイケイケとした会話が飛び交いました。

本格的な試合形式での心地良い緊張の中、「俺打ったよ!」「キャッチ上手いっけべ!」と、大変楽しんで参加することが出来ました。

こだま寮は、以前から「健康づくり」に取り組んで来ましたが、今後は地域生活を送る方が増えることから、余暇や趣味として楽しんで出来る「健康づくり」が重要だと考えます。

余暇や趣味的な活動と共に、生活習慣病にならないようにすることが、これからはもっと必要になってくるはずです。



楽しみながら、結果的に健康や体作りが出来る。「障害者スポーツ」として、そのことへの取り組みも行っています。

この「フットベースボール」は、単純なルールでわかりやすく、誰でも行えます。また、試合のため外に出かける楽しみもあり、この地区の人達と交流することで友達も増え、勝っても負けても達成感が持てます。

チーム一丸となって、お互い助けたり励ましたりしながら、楽しんで「健康づくり」。

皆さんも参加してみませんか？



新 希望が丘リハビリ事情

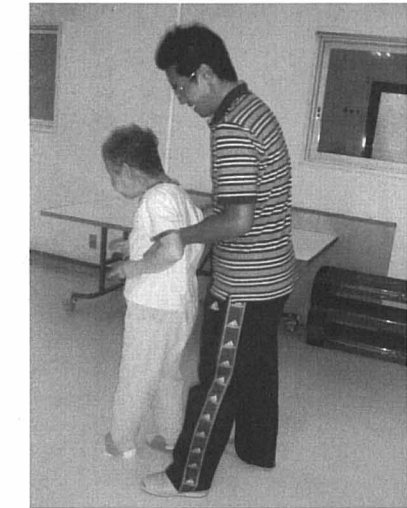
理学療法士 相澤裕矢



利用者の皆さんの周辺動作（食事・更衣・排泄・整容・入浴）と生活環境の2点に力を入れていきます。とかく、リハビリというと基本動作（寝返り・起き上がり・座位・起立・立位・歩行）もしくは訓練室での訓練と思われるがちですが、実は根本は生活の場での生活をいかに良く

するかということがリハビリの大きな目的なのです。ですので、生活の中のさまざまな疑問や問題がありましたら、声をかけてください。よろしく願います。

皆さん初めまして、今年度から、梓園から希望が丘地域福祉支援センター兼診療所に転勤してきました。理学療法士の相澤裕矢です。私の仕事は、希望が丘各寮の入所者とまつかぜ荘のデイサービスを利用されている皆さんへ、リハビリテーションサービスの提供を行っています。4月に転勤して約4ヶ月が経過しますが、まだまだ利用者の皆さんや職員の方々の顔と名前が一致せず、違う名前前で呼んでいることが多々あるようです。。。

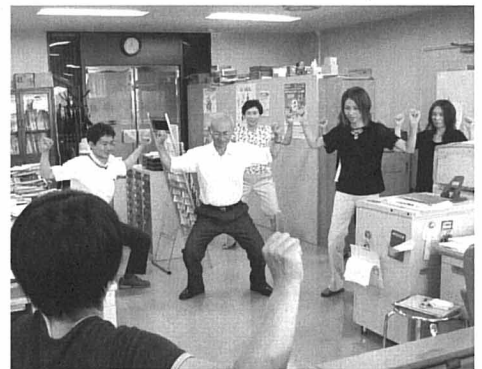


話題

障害者スポーツ大会の二コマ フライングディスク (鶴峰園)



「1日1%運動」で 体力アップと リフレッシュ！ (事務局)



二ユースポーツ ボチャツじゃないよ ボツチャ (鶴峰園)



利用者の方もいっしょに 心肺蘇生！ (泉荘)



「湯ったりゆかいに健康」

福祉休養ホーム寿海荘

支配人 後藤

茂

健康日本21では、①第一次予防を重視、②健康づくりを支援するための環境の整備、③生活習慣や生活習慣病（栄養・食生活、身体活動・運動、休養・心の健康、タバコ、アルコール、歯科、糖尿病、循環器病、がん）について取り組むべき具体的な目標の設定とその成果の評価、④多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進、以上4つの項目に重点がおかれています。

今後の対策として、①国民に予防の重要性の知識の普及を図る（ポピュラーシヨニアプローチ）、②早期発見・早期治療だけでなくリスクの高い「予備群」をも早期に発見し、生活習慣を促す（ハイリスクアプローチ）、③医療保険者と都道府県の取り組み強化（生活習慣病対策の推進）が挙げられています。

世界保健機構（WHO）の健康の定義は「健康とは、単に病気あるいは虚弱でないというだけでなく、肉体的、精神的、社会的に完全に良好な状態である」と定義されています。

健康は身体活動（生活活動・運動）だけで成立するものではありません。いろ



んな要因がこれに関わってきます（生活環境・労働環境・生育層等）。また、健康は人間が切望してやまない願望のひとつであり、健康に不可欠なものは身体活動（生活活動・運動）、食事（栄養・食生活）、休養（心身の栄養）でもあります。

例として、生活活動：中強度（床掃除、子供と遊ぶ、庭仕事、雪かき、洗車、介護等）、低強度（洗濯、炊事、ピアノ、立位等）、運動：中強度（水泳、速歩、ラジオ体操、ボウリング、フリスビー、太極拳等）低強度（ストレッチ等）このようなことを1日30分（10分ずつも可）、継続して実施することが大切です。

ここで、寿海荘における健康関係の取り組みを紹介します。法人の有資格者による主催行事の今後の日程としては、9/13（介護教室）、10/25（健康相談及び体操）、12/13（栄養講座）、2/21（リハビリ講座）、3/13（健康運動実践講座）等を予定していますので、皆さんのご来荘をお待ちしています。小さな小さな種が苗木になることを祈って…。



インフォメーション

第7回 山形県障害者 ディスクゴルフ大会のご案内

- いつ
平成19年10月8日（月）体育の日
午前9時30分受付
午後3時終了（予定）
- どこで
東置賜郡川西町
山形県立総合コロニー希望が丘
障がい者専用ディスクゴルフコース
- 内容
ディスクゴルフ（初心者の部あり）、
レクリエーションゲーム
- 主催
山形県障害者フライングディスク協会
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団

＜お問い合わせ先＞

〒990-0041 山形市緑町一丁目9番30号
社会福祉法人 山形県社会福祉事業団内
第7回山形県障害者
ディスク大会実行委員会
TEL:023-623-9127 FAX:023-623-9123
(受付時間:月曜～金曜 8時30分～17時)

ちょこっとアドバイス

『上手な水分のとりかた』

希望が丘地域福祉支援センター
看護師 石井 由紀代



水分が身体を占める割合は、女性・55% 男性・60%です。つまり、人間は50%以上水分でできているのです。血液の90%は水分でできています。汗・唾液・胃液などは血液中の水分からできており、それぞれ身体を維持していくために大切な役割もっています。

1日に人間の身体から出る水分は2,000～2,500mlです。200mlぐらいの体内での調整が働くため、食事から摂取する水分は約1,000ml、飲料水として必要なのは800～1,300mlということになります。ただし、むやみに水分を一気飲みしては、胃腸に負担がかかり消化不良を起こしてしまいます。また、吸収が間に合わず細胞まで水分が行き届かないままに体外へ排出されてしまいます。上手な水分のとり方は、水・お茶・ミネラルウォーターなどのカロリーのないものを、1回200mlぐらいずつ何回かにわけてこまめに摂取する方法です。寝起き、10時、15時、入浴前後、寝る前が目安です。スポーツドリンクは体内への吸収が早いので、運動の前後や療養中の水分補給に適していると言えます。上手な水分補給で心と体に潤いを保ちましょう。