

しゃにち社協 会報

社日地区社会福祉協議会
(社日交流センター内)

〒692-0011
安来市安来町1281番地1
電話 23-2048

No. 21

令和3年11月発行

「2025年問題」と 「フレイル」に危機感を!

会長 角 久夫

今年も残すところ二ヶ月余となりました。新型コロナウイルス感染拡大防止で強いられた行動制限もワクチン接種や感染防止の努力により効果がでてきたのか、やっと感染者の減少により緩和され、経済活動も再開しはじめています。コロナ禍で社日社協の恒例行事であった「あじさいの会」(高齢の一人世帯)のレクリエーションも中止しました。

こうした中で3年後、令和7年(2025年)には団塊の世代が75歳を迎え、高齢者人口が2,200万人になります。そして、医療や介護の財政問題や要員不足などが深刻な状況となると言われています。本会では、この「2025年問題」に危機感を持ち、健康寿命の延伸を図ることが一番重要だと考えています。

新型コロナウイルスの共存を考えざるを得ない現在では、

新規事業



新規事業 健康ウォーク



新規事業 健康講演会

屋外で健康づくりやコミュニケーションを図る「健康ウォーキング」を、免疫力を高め栄養バランスのとれた食事を考える「健康講演会」などに取り組んでいます。地区の皆様も「2025年問題」や「フレイル」に危機感を持ち、健康で充実した生活を目指してこれらの活動に参加されませんか。一方、今年は安来でも近年にない大雨が降り、様々な被害が発生しました。今年度新設した「災害等による生活再建見舞金」も困られた時、少しでも心の支えになればと思っています。

一人ひとりの基本的感染対策(感染防止の3つの基本)

① 目指そう「ゼロ密」



② 「マスクの着用」



ポイント
会話時は必ず着用!

- ・鼻出しマスク× あごマスク×
- ・着けたら外側は触らない
- ・ひもを持って着脱
- ・品質の確かな、できれば不織布を

③ 「手洗い」



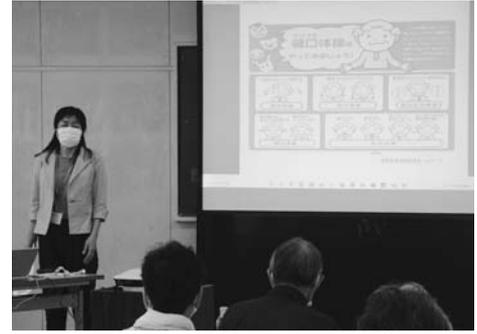
- ポイント
- 指先・爪の間・指の間や手首も忘れずに洗いましょう!
- ・共用物に接触した後
 - ・食事の前後
 - ・公共交通機関の利用後 など

令和3年度の健康講演会のご報告

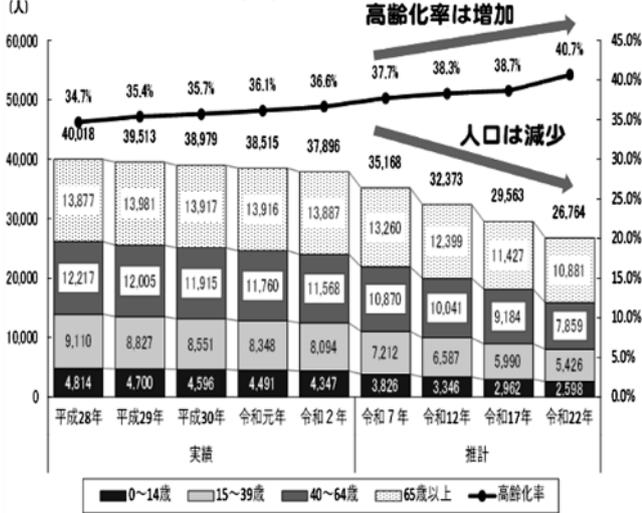
健康講演会を開催しました

社日社協主催の健康講演会を7月3日（土）社日交流センターにて開催しました。講師は安来市いきいき健康課和田美和さんをお招きして「食事で元気に！いきいきと暮らせるまちづくり～免疫力向上について～」の演題で21名の参加がありました。

今年度から新事業として開催する健康講演会の目的は、地域の皆様に健康の知識を深めていただいて普段の生活の中に取り入れてもらうお手伝いです。



将来人口と高齢化率



■将来人口と高齢化率

65歳以上の高齢者については、平成30年度以降は減少しており、令和7年度には13,260人に減少する見込みですが、総人口の減少に伴い、高齢化率については令和2年の36.6%から令和22年には40.7%まで上昇することが想定されます。

令和7年は団塊の世代が後期高齢者となりその後も高齢化率は増加し、「いきいき元気に暮らせるまちづくり」の展開が急務です。

■フレイルについて

フレイル（虚弱）とは年齢を重ねると共に、心身の動きと社会的なつながりが弱くなり健康と要支援要介護の中間時期の状態を表す言葉で正しい対処で、健康に戻ることができます。

フレイルの兆候は「体が縮んでくる」、「疲れやすくなる」、「活動が少なくなる」、「握力が弱くなる」、「歩行が遅くなる」です。

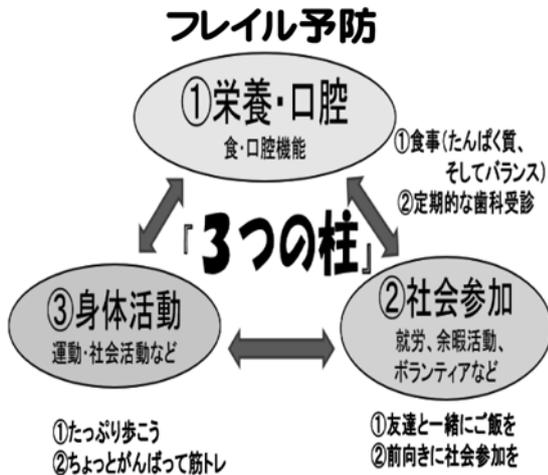
できるだけ早くフレイルに気づき健康管理をすることが重要です。

■フレイル予防の「3つの柱」

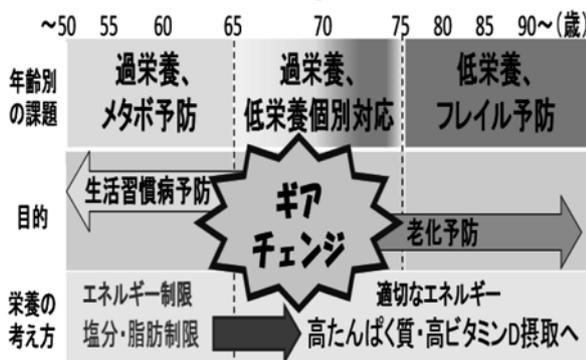
フレイルの原因は、**身体の衰え**（身体の筋力低下、口の機能低下、低栄養等）、**心の衰え**（うつ、認知機能低下等）、**社会性の衰え**（閉じこもり、困窮、孤食等）です。

フレイル予防としては、左図の3つの項目で「**栄養・口腔**」、「**身体活動**」、「**社会参加**」です。

今回の講演会は、フレイル予防の「3つの柱」の「①栄養・口腔」に重点を置いてご講義を頂きましたが、紙面の都合上「栄養」について重点にご報告をいたします。



高齢者の栄養 ギアチェンジ



■高齢者の栄養は「ギアチェンジ」

40代50代は食べすぎと塩分・脂肪に注意することとエネルギー制限の生活習慣病予防の食事です。

65歳を超える高齢期は、年齢とともに食が細くなり栄養不足が心配されます。病気の予防も大切ですが、フレイル予防のための適切なエネルギー栄養対策が必要となります。**65歳から75歳はメタボ予防からフレイル予防へのギアチェンジの食事対応が重要です。**

身体活動に必要な筋肉量は60歳から低下傾向にあり、特に女性は男性に比べて低栄養の傾向が高いです。

令和3年度の健康講演会のご報告

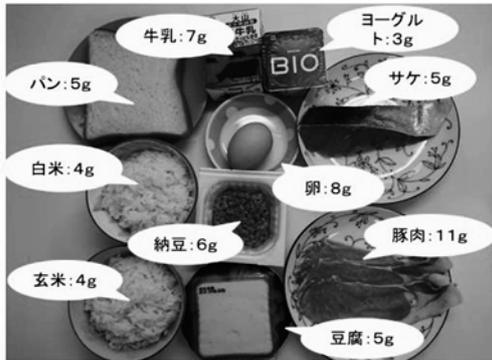
■たんぱく質が十分に摂れていますか？

摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の合成に使う量が減ってしまいます。タンパク質をしっかり摂れば、高齢者でも筋肉は増やせます。

右下写真のおやつ等でたんぱく質をちょい足しで必要量を手軽に補えます。

1日の組み合わせ例

(たんぱく質70g 70歳以上 体重60g 男性)



高齢者が1日に必要なたんぱく質量

1.0~1.2g × 体重(kg)

例 体重60kgの人:60~72g

「おやつ」で「たんぱく質」をちょい足し



出典：7月3日 健康講演会資料より

「健康講演会」のご案内

生活の中に取り入れていく**健康の知識を深める講演会**や**フレイルや認知症の理解・予防等の講演会**の開催を次回**2月頃**に計画中です。別途、自治会回覧等でご案内を致します。

健康ウォークを開催中です！

■ウォーキングとおしゃべりを楽しみましょう！

今年度の新事業として自立した生活を送れるように「健康寿命」を延す目的で「健康ウォーク」が6月20日(日)から令和4年3月20日(日)間で計10回の開催中です。

毎回、両コースで計30名前後のご参加があります。ご参加の皆さんと楽しくおしゃべりしながら、季節の移り変わりを感じて朝の気持ちの良い汗をかきましょう！

途中月からのご参加でも事前申し込みは不要ですので開催当日にお気軽にご参加下さい。

皆さまのご参加をお待ちしています。

■健康ウォーキング内容

- ・下記の2コースで月1回のウォーキングを同時開催中
東側コース：社日公園発着(約1.5Km)
西側コース：南城谷公民館前発着(約1.8Km)
- ・雨天・降雪時は中止します。(路面濡れによる転倒防止)
- ・参加費：無料
- ・年齢制限：ありません

■開催日・時間など

- ・開催日は下記の毎月第3日曜日です。

11月21日(日)
12月19日(日)
1月16日(日)
2月20日(日)
3月20日(日)

- ・受付開始：7時45分から
- ・出 発：8時00分

*「マスク着用」でご参加下さい。

■記念品の贈呈

- ・実施回数の5回以上及び8回以上のご参加の方にそれぞれ記念品を贈呈します。



生活再建見舞金制度の見舞金を支給しました！

今年度から社日地区社会福祉協議会の単独事業として社日地区の「災害等による生活再建見舞金」制度を令和3年3月25日より施行しています。

先の7月12日の大雨により社日地区内で家屋の損傷・敷地内への土砂の流入等の土砂災害が1件発生しました。

関係者で被災現場の確認と配分委員会を開催し「災害等による生活再建見舞金」の適用を決定して見舞金を支給しました。



生活再建見舞金制度の概要

- ・目的
災害等（火災による類焼等も含む）による被災者（社日地区に住所を有する者）に対し、生活再建を支援する。
- ・支給の種類
生活再建支援見舞金
- ・見舞金の金額：被災状況により1世帯単位
1)家屋全壊：5万円、2)家屋半壊：3万円、3)床上浸水：1万円、4)その他



災害等による被害に遭われた方は自治会長さんへご相談・ご一報をお願いします。

新型コロナワクチン接種状況

10月8日(金)時の接種率

市内対象者：34,484人(内高齢者：14,346人)

1回目接種率：81.1%(内高齢者：89.4%)、2回目接種率：71.7%(内高齢者：88.1%)



妊娠中の方へ

妊娠中に新型コロナウイルスに感染すると、特に妊娠後期は重症化しやすく、早産のリスクも高まるといわれています。新型コロナワクチンが、妊娠、胎児、母乳、生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。
妊娠中の時期を問わず接種をお勧めします。夫やパートナーの方もぜひ接種をお願いします。



ワクチンで子供を守る

子どもにも新型コロナウイルス感染症が広がっています。デルタ株はこれまでのウイルスとは異なり、子どもへの感染も多くみられます。ただし、12歳未満の子どもはワクチン接種ができません。

ご家族を含め、周囲の大人がワクチンを接種することにより、子どもへの感染を防ぐことが大切です。



出典：安来市、安来市新型コロナワクチンのチラシより

募金が始まりました。ご協力をお願いします。

赤い羽根共同募金

募金期間

令和3年10月1日～令和4年3月31日

*自治会さん毎で金融機関へ納付下さい



歳末助け合い運動（募金）

募金期間

令和3年11月20日～12月31日

*民生委員さんが各自治会さんへ12月初旬に伺います

香典返し等は社日交流センターへ

社日地区社会福祉協議会では、地区の皆様からの香典返し、玉串料返し、見舞い返し、一般寄付などは、社日交流センターで受付けていますのでよろしく願いいたします。

なお、寄付の方法についてもご相談に応じています。

※お詫び
畑様、木村様については令和2年度に御寄付を戴いており、前月号での掲載を漏らしてしまいました。お詫びをいたします。

▽香典返しご寄付（○は故人名）
安来町 畑 広史様（久保様）
木村 勉様（敬子様）
渡部 隆様（一枝様）
亀田 辰也様（幸夫様）
早川 剛様（武様）
田村 順一様（茂様）
山本千津子様（幹雄様）
宮内町

▽順不同）
御寄付を頂きました次の皆様に厚く御礼申し上げます。



社日地区社会福祉協議会に、

受付 令和3年5月1日より
令和3年9月30日まで

善意のご寄付
ありがとうございます。ありがとうございました。