

くらしき心ほっとサポートター!!

くらしき心ほっとサポートター 1期生 小川瑞江 藤岡晴美
3期生 三宅孝子

くらしき心ほっとサポートターとは、一市民として精神障がいに対する良き理解者ととしての立場から、心の健康づくりの推進や精神障がいに対する偏見除去のため行政と協働で啓発に努めていただく方のことです。



1人じゃないよ
あなたの味方
ほっとちゃん

くらしき心ほっとサポートターとは？

うつ病は「うつ病」の1つで、体に病気が無いにも関わらず、憂鬱な気分が毎日続き、楽しみや喜びを感じることができなくなるこゝろが主な症状です。基本的な本能も傷まされる場合があります。食欲や睡眠という基本的な本能も傷まされる場合があります。お腹が減つてくると...「イライラしたり集中力が無くなります。おいしい料理をしっかりと食べて、**健康維持＝心の健康**」

「心の健康」を保つためには毎日の食事で十分な栄養も必要です。



- ① **摂取エネルギー量に注意しましょう。**
肥満はうつ病になりやすく、うつ病は肥満になりやすい双方の関係が明らかになっています。
- ② **青魚をしっかりと食べましょう。**
魚油に含まれるEPAやDHAはうつ病の予防に有効です。EPAやDHAはうつ病の予防に有効です。EPAやDHAはうつ病の予防に有効です。
- ③ **楽しい食事が心を健康にします。**
家族がそろってゆっくり食事をしたり、友人と楽しく会話をすることで、ストレス発散になります。おいしい料理を食べ、健康を維持することが心の健康を保つ秘訣です。

バランスよく規則正しくとることが大切です!
女子栄養大学の月刊誌 栄養と料理 2012 5月号より

～「噛む」ってとても大切なんです!!～

皆さんは悲しくて思いっきり涙を流した後にはさっぱりした気分を感じた経験はありませんか。これはホルチンというストレスホルモンが涙の中に分泌されストレスを弱めるのが1つの理由なんです。実は...お口の唾液にも同様の物質が含まれ、ストレス発散に効果を発揮します。ストレス発散方法として「おしゃべりや「食」を食べることが唾液分泌を促進します。

「噛むこと」＝「咀嚼」は単に食べ物を噛み砕いて唾液を分泌させるだけでなく、脳の血液を増加させて活性化させる効果もあります。
女子栄養大学の月刊誌 栄養と料理 2012 5月号より

認知症の予防!! 食事をバランスよく、楽しく、よく噛んで食べることは「心の健康」にとても大切なことだ。

ちよつとした合間にカンを噛むのもいいですね。
ここでちよつと一息...
「1人じゃないよ あなたの味方 ほっとちゃん」

～人と人がふれあうあたたかい街 粒江学区を目指して～

認知症のお話

現在開発中で臨床実験に入っているアルツハイマー病ワグチンカン2種類あり、大塚製薬のLUF20513とゾナベツグ(特)のセンダイウイルスペプターワグチンです。

発症初期(軽度認知症の段階)に治療を開始して、進行を抑制する治療です。このワグチン療法が確立されれば、有効な治療法がなかったアルツハイマー病の患者に大いなる福音となります。先日受けた研修で、5年後くらいには実現できそうだという話を聞きました。???

5年後を待たずには、今日から、認知症になりたくない暮らしをしましょう。認知症になるか否か、早く認知症を予防することは、生活習慣に大きく左右されます。脳血管性認知症もアルツハイマー型認知症も動脈硬化が危険因子です。生活習慣病を予防する暮らしを続けることこそ、認知症予防に最も予防の三原則とおまけを紹介します。

- ★**原則1 適度な運動(有酸素運動)**
1回20分以上のウォーキングや水泳などを週4回以上。
- ★**原則2 健康的な食生活(和食中心)**
魚と野菜と果物、塩分控えめに、よく噛んで楽しく食事をする。
- ★**原則3 生き生きとした日常生活(知的活動)**
人との交流に会話、知的な趣味に仕事を持つ、社会参加をする。
- ★**おまけ 短時間の昼寝**
昼食後から午後3時までの間に、30分の昼寝

なんでもいいんです。好きなこと、夢中になれること、頭を使うことを。よく笑い、よくおしゃべり、トラウマは気にせずには蹴飛ばすくらいの勢いがある人には、認知症は近寄ってきません。

地域の高齢者の方についての相談はこちらへ
倉敷市委託事業) 倉敷市倉敷南高齢者支援センター
(倉敷市粒江2500-1 (浮洲園内))
電話 420-1355

地域の課題は地域で解決 ～地域の組織・団体のご紹介～

コミュニティ協議会

地域のことは地域で考え自ら解決する「住民自治」の考えに基づき、地域における課題を解決するため、地域で自主的な取り組みのもとに結成された地域のボランティア組織です。小学校区を単位に、地域の様々な団体で構成されています。

活動内容

- ・ふれあいフェア
- ・粒江夏祭り
- ・広報誌「ひと粒」の発行
- ・子ども会支援(ふれあい運動会)
- ・いきいき子ども支援の会支援(田んぼの学校他)
- ・愛育委員会支援(独居高齢者慰安)
- ・地域安全パトロール隊支援(登下校パトロールなど)
- ・環境保全(虫の里再生運動、環境整備など)



粒江夏祭りの様子

こんな相談がありました

- ◎若年層と高齢層との交流の場、機会が少ないのではないかと。
- ◎Aどの年代の方でも楽しんでいただけるような交流の場を提供できるように、協議を重ねています。現在ではふれあいフェアや粒江夏祭り、ふれあい福祉運動会などを開催しています。皆さんぜひご参加ください。

粒江地区社会福祉協議会

社会福祉協議会は、安心して心豊かに暮らしていただけるまちづくりをめざし、特に福祉に関する事業等を展開しています。粒江地区社会福祉協議会は、倉敷市社会福祉協議会と連携し、粒江学区に根差した福祉のまちづくりを推進するため、学区内の各組織やボランティアを中心に構成されており、平成20年に市内で33番目に設立された組織です。

活動内容

- ・小地域福祉ケア会議
- ・自主防災組織づくり
- ・粒江夏祭り
- ・敬老慰安活動(友愛訪問)
- ・ウォーキング
- ・福祉施設との交流
- ・ふれあい会食会
- ・ふれあい福祉運動会
- ・福祉講演会
- ・ふれあいフェア
- ・広報誌発行(年2回：地区社協だより)



防災講演会の様子

こんな相談がありました

- ◎高齢者の方が出かけていく場所がない。
- ◎A高齢者の方が近所が集まれる「ふれあいいきいきサロン」の設置について話し合っています。現在粒江学区に7か所のサロンがあります。
- ◎ボランティア団体の世話をする人が少ない。
- ◎A地域活動を担う人材を探しています。粒江学区にお住まいの住民の皆様、ぜひ我々と共に、地域の様々な活動に取り組み、より良い地域社会をつくりていきましょう。
- ◎自主防災組織を立ち上げたいが、どのように取り組んだらよいか分からない。
- ◎A地区社協としても自主防災組織の立ち上げ、支援に取り組んでいます。ご依頼があれば、コミュニティ協議会等と連携して説明に伺います。また、倉敷市防災危機管理室に説明に来てもらうことも可能です。地区社協から同管理室に要請することも可能ですので、お気軽にご相談ください。

粒江地区社協だより

第14号
2015.3.125
発行
粒江地区社会福祉協議会

