

# ひだまり

発行日 平成31年3月25日  
発行 松風台社会福祉協議会

## 転倒のメカニズムと予防 〜2018「福祉講座」〜

今年の「福祉講座」は1月26日、自治会館集会所いっぱいの55名の参加を得て行われ、関心の高さがうかがえました。

講師にお迎えしたのは、カイロプラクティックという脊椎ヘルスケアを専門に市内で開院されている岡大（おかまさる）先生。講座の後半は、エクササイズを担当した同院の八木友美先生です。

お話は「ふーん、そうなんだ」と興味深いものばかりでしたが、以下、講師の先生になりきって、その概要をお伝えしましょう。

### 大切な神経のネットワーク

みなさん、足腰が弱ってきたから転ばないようにと、筋力をつけようと思いませんか？ 間違いではありませんが、身体を制御するのは脳と身体を結ぶ神経のネットワークです。これがうまく働かないと転倒につながるんですね。

具体的には、脳と身体は、神経を通じていろいろな信号のやり取りをしています。例えば、足首や足裏の関節

には、体の傾きや地面の情報を感知するセンサーがたくさんあります。身体が傾くと足の関節はその信号を脳に送り、脳はその信号を受けて、姿勢を正すようにこの筋肉を動かさない、という命令を返します。こうして体勢が保てます。

### 毎日ちよつとでも歩こう

ところが、脳というものは繰り返すこととは覚えていけるけれど、しないことはほとんど忘れていきます。

では、転倒する時ってどんな時？ だいたい歩いてる時ですよ。ということは、歩かないと脳はそれを忘れてしまい、ちよつとしたことでもつまずきます。「おつとつと」と、あと一歩が前に出ないんですね。

また、歩くということとは全身運動でもあるんです。なぜ？ 歩くことで身体の大黒柱ともいえる背骨から骨盤まで全部が動くからです。

ですから、一日一万歩なんていらないうです。町内一周で十分。毎日、ちよつとだけでも歩きましょう。

### 機能を高める二つの運動

後半は、体のバランス機能を高める二つのエクササイズです。



岡大先生 八木友美先生

一つ目は、体幹を保持する呼吸法です。背筋を伸ばして、ゆつくりと鼻から息を吸って口から吐きます。深く呼吸を意識することで「横隔膜」と「骨盤底筋」(内臓を下で支えている)を動かします。「土踏まず」と「口腔」とを合わせて、この四つは運動していて、咀嚼(そしゃく)にも関係します。

二つ目は、足裏の機能をアップするもの。足裏を「グー」でさすり、柔らかくします。青竹踏みでもOK。次に、足の五本指の間に手の指を挟んで、指の曲げ伸ばしをします。

どれも毎日少しずつやるのが大切。ぜひ実践してみてください。

(鈴木 義隆)

## ※ ほっとサロン ※

豊島 智紗子

今年度も多くの方々にご利用いただき有り難うございました。

月に二度だけの開店ですが忘れないで集まってくださることにスタッフ一同毎回感動し、また元気をいただいています。

活動日には自治会館の表に「ほっとサロン」の看板を出していますので興味を持ってくださった時には是非玄関を開けて覗いてみて下さい。

地域の人々の交流の場としたい喫茶店ですので、どうぞお立ち寄りください。

毎月第2・第4水曜日  
(12月は第2のみ)  
午後1時～3時  
自治会館 集会室  
コーヒー・紅茶 50円  
(茶菓子付き)



## ※ 歌の街 ※

「大声」で歌ってみませんか

大友 元春

平穏な生活を送っている時の私達の声はきっと穏やかで、大声になるのは怒ったり、注意を喚起したり、危険を知らせる時などでしょうか。しかし意識して大きな声で歌うカラオケなどは気分を爽快にし、ストレス解消になるそうです。それだけでなく、脳を活性化し横隔膜を鍛錬し、さらには喉の筋肉も鍛えられて高齢者にとって要注意の誤嚥を減らす効果もあるそうです。

歌ってみたいけどカラオケに行くのは苦手と思う方もいるかと思います。「歌の街」はそんな方でも大きな声で歌える催しです。8月を除く毎月1回自治会館集会室で開いています。童謡、唱歌、ホームソング、歌謡曲などの懐かしい歌を、スクリーンに投影された歌詞を見ながら電子ピアノ伴奏に合わせて大きな声で合唱します。うろ覚えの歌でも他の人について行けばなんとか唄えますし、「皆で歌えば怖くない」のです。

皆様の参加をお待ちしています。



2019年「歌の街」開催予定日 (時間 10:00～11:15)

4月7日(日)	5月12日(日)	6月2日(日)	7月20日(土)
---------	----------	---------	----------

## ※ 松の実会 ※

橋本 和子

松の実会への入会は、十数年前に永く働いた仕事を退職した時に、仲間の方から声を掛けていただきました。それ以来、月一回の定例会がとても楽しみです。今年の新年会は「今日も幸せ」の歌で始まり、体操・お誕生会・レクリエーション係が考えたグループ対抗クイズで、年令を感じさせない大変な盛り上がりでした。その後は楽しいランチタイム、食後は正月風情を味わうお抹茶を頂きました。午後は会員の方の謡曲・詩吟・歌の余興があり、皆様の様々な特技に感動しました。最後に「明日も幸せ」を歌って会は終了。10時から13時までの3時間、皆さんと過ごす笑顔の時間がとても貴重だと思います。皆様のご参加をお待ちしています。



毎月第3水曜日 10時～13時 自治会館 集会室  
費用 お弁当代500円 連絡先 有元 佳子

## ❖ 松風台子育てサロン「まつぼっくり」 ❖

磯野 千秋

初めて「まつぼっくり」に足を運んでいただく「まつぼっくりデビュー」は、1歳前後のお子さんをお持ちの方が多いです。そして嬉しいことに、皆さんその後何度も遊びに来て下さいます。その間にハイハイだった子が走り回れるようになったり、自分から片付けを手伝ってくれるようになったりと、たくさんの成長を目にすることが出来ます。

もちろんこの成長はご家庭での子育ての賜物です。特にお母さんは1日中お子さんと向き合い、子育てに奮闘されています。

私たち「まつぼっくり」は、そんな頑張っているお母さんを応援したいと発足した「身近な交流の場」です。子どもを遊ばせつつ、情報交換したり、世間話でリフレッシュしませんか？ もちろん、お父さん、おばあちゃん、おじいちゃんも大歓迎です。是非一度お越し下さい。



活動日時  
第1・第3 火曜日  
10時～12時  
活動場所  
自治会館 集会室  
参加費  
1回50円(保険費)  
対象  
0歳児～未就学児と  
その保護者  
(おやつ持参OKです)

### お楽しみ会 & 6年生を送る会 & 新1年生を迎える会 (会費:無料)

日時: 3月30日(土) 13時～15時

場所: 自治会館 集会室

☆持ち物: 飲み物・おみやげを入れる袋

☆同時に「しおかぜの会」による催し

\*ペープサート \*パネルシアター

\*あおむしくんのダンス (USA)

## ❖ 松風子どもクラブ ❖

富原 順子

今年度も多くの方にご協力をいただき、無事に活動を終わることができました。ありがとうございました。

子ども達が楽しく参加できるよう、新たな企画も考えていきたいと思っています。これからも松風台子どもクラブの活動にご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

## ❖ 民生・児童委員 ❖

松尾 守人

◆昨年実施した「在宅高齢者実態調査」松風台での集計概略は下記のとおりです。

・75歳以上の方 498人(33%) (今回から、調査対象を65歳から75歳へ引上げ)

(注)・65歳以上の方 756人(約50%) 市内では26.1%

・75歳以上のお一人暮らしの方 48人(約10%)

◆「地域包括センター」等相談機関を必要な際、活用いただきたくご案内します。

①当地区では「あかね」です。(香川自治会館の西隣り)

(内容) 福祉等の初期相談(介護保険も)、相談内容に応じ適切な専門機関への橋渡し

(住所) 茅ヶ崎市香川3-21-26 (電話) 0467-51-0015

②湘北ボランティアセンターもご活用ください。

(住所) 茅ヶ崎市香川2-18-17 (電話) 0467-27-2030

※高齢化の進展にどのような対応が出来るか、地域の安全・安心に向け活動していく所存ですので、皆様のご支援・ご協力をお願いします。

民生・児童委員 山口 正美  
立花 京子  
松尾 守人



パークゴルフへのお誘い

佐伯 芳夫

「パークゴルフ」という、男女  
 年令を問わず楽しむことが出来る  
 軽いスポーツがあるのをご存じで  
 ですか。グラウンドゴルフやパター  
 ゴルフに似ていますが、それらよ  
 り、もっと変化に富んだ面白いゲ  
 ームです。勿論、ゴルフの経験の  
 無い女性やお子さまでもプレイで  
 きます。

プレイするには、専用のコース  
 が必要ですが、松風台から比較的  
 近くて便利なコースは、JR相模  
 線の海老名駅から近い「県立三川  
 公園」の中にあります。

ここは、易しいようで難しく、  
 難しいようで楽しい、良く造られ  
 たコースで、毎日のように来てプ  
 レイを楽しんでいる90才になる  
 ご夫婦も見受けられます。

松風台には「パークゴルフ同好  
 会（幹事・佐伯 〇）  
 があつて、適宜活動しています。  
 健康寿命を延ばすには恰好の運動  
 なので、是非お勧めします。

「一度試してみたい」というか  
 たも含めて、興味のあるかたは、  
 幹事までご一報下さい。

## もちつき大会

2月2日(土)、快晴に恵まれ暖かな陽射しの中、自治会協賛、松風台社協・松風子どもクラブ・ジェントルズ・ふるさとワッショイの共同開催で、もちつき大会が行われました。

会場の南公園には、約280人もの方たちが参加して、赤飯・餅の入った豚汁とお汁粉を楽しみました。

冠雪した富士山が見える南公園で皆さん、もちつきを楽しんでいました。



### 編集後記

三面の民生・児童委員の記  
 事によると、65歳以上の方の  
 割合が松風台は約50%、市内  
 は約26%であるという。

前から分かつていることで  
 すが、松風台の高齢化率が際  
 立っています。

「歌の街」に参加される方  
 の殆どは65歳以上の方です。

「歌の街」の受付を担当し  
 て参加される方の状況を見て  
 いると、体調不良・転居など  
 の理由で常連さんの参加が少  
 ずつ減ってきていることは  
 寂しい限りですが、一方で初  
 めて参加される方も増えて大  
 変心強く思います。

「歌の街」の側面から見  
 とするという状況ですが、もち  
 つき大会、芋煮会、夏祭りの  
 子ども神輿などの場面で若い  
 お父さん、お母さんと大勢の  
 子どもたちを見かけると明る  
 い気分になります。

(S・K)

自治会ホームページ 「松風台自治会」で検索できます。最新の情報を閲覧してみてください。