

2020年(令和2年)5月2日433号

相模原失語症友の会 たより

発行者：陰山誠人

〒252-0344 相模原市南区若松5-20-37 ☎042-741-6573

世間ではコロナ・コロナで大変なことになっており、何事にも不便で我慢の生活が続いておりますが、会員の皆様元気にお過ごしですか、もうしばらくの辛抱頑張りましょう。市からの指導もあって、前月に続き、私達相模原失語症友の会でも、**5月5日南の会、12日の音楽療法、16日の中央の会、21日の習字教室等定例会全て中止に致します。**

先のことは良くわかりませませんが、早く終息して6月の例会には皆元気でお会いできるのを楽しみにしております。一部会員の皆さんから、早く会員の皆さんに会って健康を確認し合いたい、おしゃべりをしたい、大きな声を出して皆で歌を歌いたいとの声が届いております。

当初計画では4月14日の音楽療法終了後令和2年度の定期総会を開催する予定でしたが、上記のようなことで開催が出来ませんでしたので初めての試みでしたが、書面表決方式を取らざるを得ないことになりまして、会員皆様のご理解とご協力で、委任状、書面表決書を郵送でご回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。

その結果は

対象会員数	35名
委任状提出者	10名
書面表決結果	第1号議案から第7号議案 賛成21名 反対 0名 棄権者0名 未回答者4名

従いまして会則第8条で委任状含めて過半数で成立と規定しておりますので、第1号議案から第7号議案全て承認されました。

ご協力ありがとうございました。

会員の皆さん不要不急の外出は避けて、うがい、手洗い、マスクの着用は忘れず実行してください。

また、三密を是非避けることも心掛けてください。(密接、密集、密閉)日々の生活を工夫して過ごし、次に元気でお会い出来る日を楽しみにしています。

相模原失語症友の会
会長 陰山誠人
役員一同

参考資料:新型コロナウイルスへの高齢者としての注意事項紹介パンフレットを同封いたします。

NPO法人れんきょうの夏の受託販売（ソーメン）の販売開始のお知らせ
5月7日より販売が開始されますので、ご協力よろしくお願ひいたします。

皆様のご協力で1個に付手数料が戻って来ます。この手数料は皆なさのご好意で友の会の活動資金として寄贈されておりますので、一人でも多く方のご協力をよろしくお願ひいたします。

6 月中央の会開催連絡

日時：令和2年6月20日（土）13：30～15：30

場所：あじさい会館 3階 研修室

内容：開会の歌「青い山脈」・今月の歌

体操、自己紹介、近況報告、ゲーム他

閉会の歌「知床旅情」、連絡事項等

音楽療法：令和2年6月9日（火）13：30～14：30

大野南公民館 2階 コミュニティ室

習字教室：令和2年6月18日（木）13：30～15：30

南福祉保健センター 2階 情報交換室

今月の歌は当日先生から提案させていただきます。

6 月南の会開催連絡

日時：令和2年6月2日（火）13：30～15：30

場所：大野南公民館 2階 コミュニティ室 13：30～

内容：開会の歌「青い山脈」今月の歌、

体操、自己紹介、近況報告、ゲーム、

閉会の歌「知床旅情」連絡事項等

音楽療法：令和2年6月9日（火）13：30～14：30

大野南公民館 2階 コミュニティ室

習字教室：令和2年6月18日（木）13：30～15：30

南福祉保健センター 2階 情報交換室

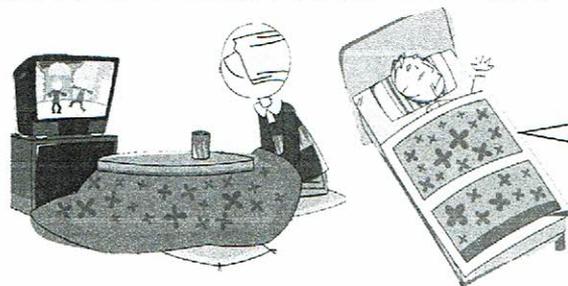
今月の歌は当日先生から提案させていただきます。

「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！

喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

こんな動かない毎日
気がついたら・・・

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！

あれ！？フレイル！？



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。またインフルエンザなどの感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



先の見えない自粛生活 フレイルの進行を予防するために

動かない時間を減らしましょう 自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩は
お勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な
栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。
※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



お口を清潔に保ちましょう しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、
意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する
正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる
相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！