



しおかぜ だより 第9号

2020.8.20

しおかぜの地域の元気へお手伝い

紙面案内

- 地域サロンのご案内
- ミニ健康講座（便秘について）
- ミニ健康講座（認知症予防体操）
- 「良い人生だった」を迎えるために
- 下津井1丁目夕暮れ散策

発行／社会福祉法人しおかぜ
地域支援事業部
〒711-0927 倉敷市下津井
1482 番地 18
TEL 086-470-4848
FAX 086-479-7675

<https://www.shiokaze-group.co.jp/>

いつも読んでいただいております。さて、6月に続き8月号の発行となります。子どもたちにとって今年は短い夏休みでしたが、これから秋の時期を迎えます。梅雨明けが遅かった分、秋に入っても暑い時期が続く予報が出ております。マスクを付けた生活ももう少し続くと思われますので、水分補給をしっかりと行い脱水や熱中症にならないように気をつけてください。今回の紙面では健康に関する内容を多めに取り入れています。ぜひご参考になさってください。

地域サロンのご案内

6月号では休止とお知らせしましたが、大室と吹上のサロン活動が再開しております。すべてのサロン活動において今後のコロナ感染症の影響で休止となる可能性はありますが、ぜひご参加ください。

大室体操	第3水曜日 10時半から	大室公会堂
吹上サロン	第2日曜日 10時から	しおかぜ城山

ミニ健康講座①：便秘のお話

しおかぜアクアジム 石井久美子

便秘って？⇒3日以上排便がなかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態の事。便秘には大きく分けて2種類あります。

①機能性便秘	大腸の運動が低下し便が出にくくなる・大腸が緊張状態になり、便秘や下痢を繰り返す。体を動かさないため直腸に便がとどまってしまうなどがある。
②器質性便秘	腸閉塞、大腸がん、腸管癒着などの原因があって通過障害がおこる(下剤の服用は禁)

◎便秘を予防するためにはコレ！

①食事のリズムを整える

- ・3食しっかり食べる（朝食も抜かずに食べましょう）
- ・発酵食品や食物繊維の多い食品を食べましょう。

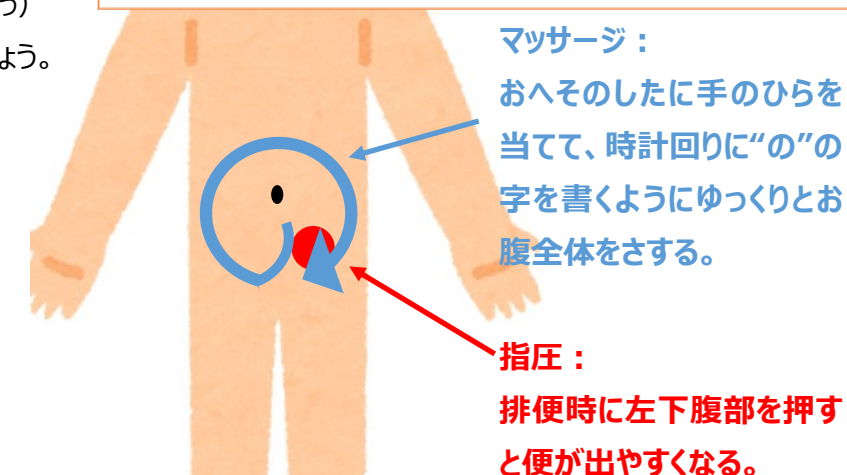
②水分を十分にとる

- ・便の80%は水分でできています。
- ・水分をとることで便意を起こしてくれます。

③適度な運動をする

- ・運動不足は便秘の大きな原因の1つ

お腹マッサージで腸を刺激！その名も“の”の字マッサージ

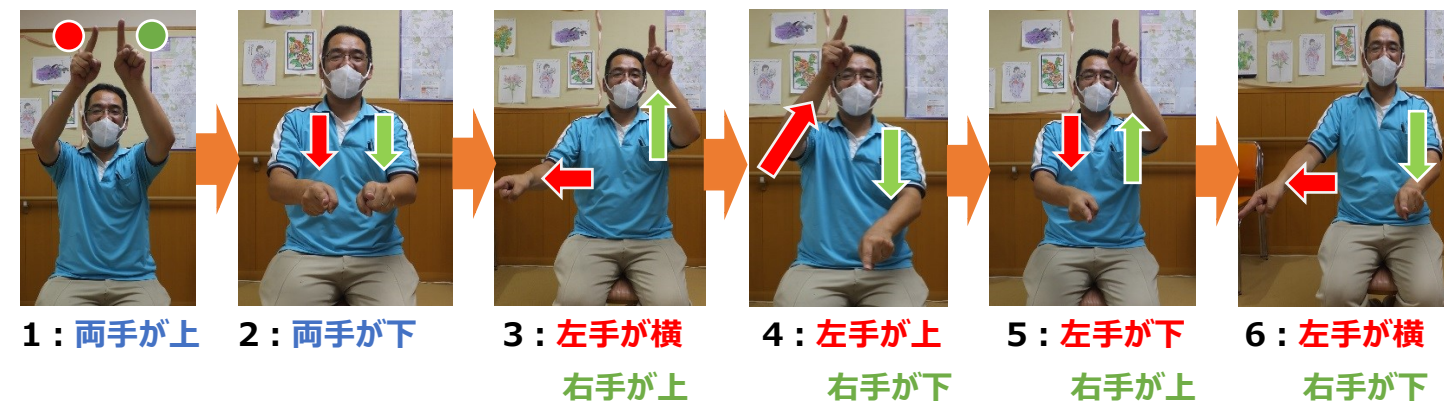


ミニ健康講座②：脳も使える体操のご紹介

しおかぜ下津井 杉原弘茂

頭と体を同時に使ってみましょう。座ったまま行えるのでちょっとした時間でできます。右手が△（三角）の動きで左手は↑（上下）の動きを順に行います。文字だけでは説明が難しいので、下の写真を見ながら1～6を繰り返し行ってください。1, 2, 3と数えながらすると効果あります。

ここからスタート！



6までいったらスタートへ戻って繰り返し！

※脳トレコーナーでは毎回のように書きますが、「難しい・できない」と思うこと、それが良いのです。簡単にできてしまったら効果は薄れてしまいます。頭を使いながらすることが効果に繋がります。ぜひお試しを！

「良い人生だった」を 迎えるために

毎日猛暑が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか。本紙を御覧の皆様はご自宅で元気に過ごされている方がほとんどかと思いますが。水分補給やお部屋の温度を下げるなどされておられるでしょうが、十分にお気をつけ下さい。

さて、「良い人生だった」を迎えるためにということを考えてみると、「(後悔)」を残さないことが大切です。これまで生きてきた知恵を自分の下の世代に引き継ぐことができた実感すること、達成感を感じ、精神的にも安定することができ、より良い老後につながると思います。数回のシリーズでお届けしていきたいと思えます。



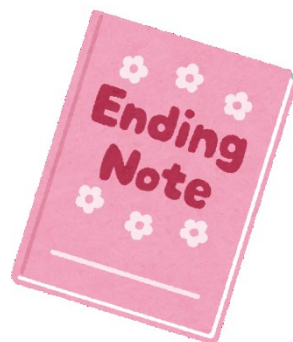
上手な引き継ぎとして、終活という言葉をご存知でしょうか？

終活という言葉自体は10年くらい前から広まってきていて存じの方も多くなってきたと思います。実際に活動までされている方はまだ少ないのではないのでしょうか。また終活と言っても何をしたら良いのかわからないという方も多いのではないのでしょうか。

今回はその終活の最もわかりやすい道具といえる「エンディングノート」をご紹介します。

エンディングノートとは、人生最後の時期を迎えるにあたって、残された家族に対しご自分の考えを伝えることを目的とした書き置きのことです。

似たものとして遺言状がありますが、エンディングノートは遺言書とは違い公的な効力はありません。しかしその分書く内容にルールはなく自由なものになっていますし、いつでも書くことができます。



書いておいた方が良いことは？

- ・自分や親族に関すること。
- ・資産に関すること。
- ・万一意識のない傷病になった際の治療方針への希望。
- ・葬儀、お寺やお墓のこと
- ・他者にしてもらわなければならないことの希望等

これらはすべて残った家族等の手助けになります。ただし、書いてあるからと、家族へその通りに強制させるものではなく、ヒントを残すものになります。

エンディングノートは本屋などで市販されています。一度手にとって見て下さい。



意外と知らないことが多かったし、前に聞いていたけど忘れていたこともあるから書き残してくれて助かったわ。いろんな手続きや挨拶も忘れずできました。

老人ホームは体や心のお世話はできてても供養や資産整理等のお世話はできません。おせっかいとは思いますが、ぜひこういった事前の準備をおすすめていたします
「特養しおかぜ看取り委員会」

下津井一丁目散策

あのみちこのみちこのみち
今回は、梅雨明け前の下津井一丁目を散策してきました。夕暮れ散策で、少しは涼しいかなと思いましたが、思っていたよりも蒸し暑く、日頃運動をしていないせいもあり、少し歩いただけで汗が出てきました。

以前、旧道を散策したことがありましたが、視点を変えて気になった細道へも行ってみることにしました。複雑な道も狭く、記憶力、地形には自身があり、地図を見ながら歩いていましたが、見事に迷子になりました。今度、カメラ片手に歩いていたら、こんなところがあるよ、自慢の場所、広報で紹介したいものなどがありましたら是非声をかけてください！



琴浦園 河野知世