

荒川大滝支部
組合員数 891 人

荒川大滝支部ニュース

こだま

2017年9月1日

発行責任者 医療生協さいたま
荒川大滝支部 深田澄子

秋の組合員交流会 バスハイクのお知らせ

秋の旧軽井沢を歩き、アウトレットでお買いもの

日時 9月20日(水) 8時発 18時着の予定

参加費 3500円

(食事は自己負担です。医療生協から一人 1000円補助あり)

参加申込みはお近くの運営委員までお願いします。

代表 深田澄子 54-1391 携帯 080-5643-6437



第3回 ちちぶ いきあい フォーラムに参加して

8月6日に行われたこの会は、「ちちぶ版地域包括ケアシステムの理解と活用に向けて」というテーマで行われました。参加者は五百人を超え医師や看護師など医療関係者や、介護関係職員、一般市民など色々な方が参加されました。医師会会長の近藤先生からは秩父の医師会は110周年になるが当番医制を全国に先駆けて行ったり、ちちぶ圏域ケア連携会議に積極的に参加し、地域医療に取り組んでいることなどが報告されました。

秩父生協病院の山田院長からは今日から出来るフレイル(虚弱)予防ということでお話がありました。老化に伴い筋力や活動が低下することやひきこもりがちになり、意欲や認知機能の低下にもつながるとのことです。やっぱり地域とのつながりが大切だそうです。ゆるやかな「つながりの場」をたくさんつくって、たくさん参加しましょう。
深田澄子

荒川大滝支部の行事

〇どなたでも参加できます

※絵手紙教室 第2月曜

講師 高野文子さん

9月11日(月) 10:00-11:30

10月はお休みです

会場：荒川公民館 参加費：無料

※機関紙「けんこうと平和

10月号の仕分 第一水曜日

会場 荒川公民館

10月4日(水) 9:30から

※燃やせ体脂肪教室

毎週火曜日 13時30分から14時45分

秩父スポーツ健康センター 体育館

参加費 無料

※街角健康チェック(第3水曜日)

9月20日 JA荒川直売所前

午前9時30分から約1時間

血圧や骨密度測定(3000円)

※笑いケア体操体験講座

9月20日(水) 10時から16時

市民会館うらわ 101会議室

参加費 無料

受付 9月9日 本部

048-294-6111

※いわて生協「ふれあいサロン」支援活動

毎月第四金曜日 日帰り

大宮6時58分発 帰り21時大宮着

交通費 本部持ち

アベ政治を許さないのスタンディング(街頭宣伝)は毎月第2火曜 16:30-17:00 まで行います。

9月12日は矢尾前です。

フレイル予防のための「元気度チェック」

日常生活上の普段の自分の状態を知ることが、フレイルにならないための第一歩です。下の質問に答えてあなたの元気度をチェックしてみましょう。

No.	質問項目	回答	得点
①生活機能			
1	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい 1. いいえ	
2	日用品の重い物をしていますか	0. はい 1. いいえ	
3	貯蓄金の出し入れをしていますか	0. はい 1. いいえ	
4	友人の家を訪問していますか	0. はい 1. いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい 1. いいえ	
			No. 1~5の合計
②認知機能			
6	階段の手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	0. はい 1. いいえ	
7	椅子に坐った状態から立ち上がる時に立ち上がりますか	0. はい 1. いいえ	
8	15分間位続けて歩いていますか	0. はい 1. いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい 0. いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい 0. いいえ	
			No. 6~10の合計
③身体機能			
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	1. はい 0. いいえ	
12	BMI*は18.5未満ですか *BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1. はい 0. いいえ	
			No. 11~12の合計
④生活習慣			
13	半年前と比べて堅いものが食べにくくなりましたか	1. はい 0. いいえ	
14	お茶や汁等でむせることがありますか	1. はい 0. いいえ	
15	口の渇きが頻になりますか	1. はい 0. いいえ	
			No. 13~15の合計
⑤社会参加			
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい 1. いいえ	
17	昨年と比べて外出の回数が増えていますか	1. はい 0. いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事ばかり」との指摘があると言われますか	1. はい 0. いいえ	
19	自分で電話番号を覚えて、電話をかけることをしていますか	0. はい 1. いいえ	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい 0. いいえ	
			No. 16~20の合計

●チェックの方法

回答欄の1.はい、0.いいえ、の順に各数字を質問欄に記入する。
各チェックリストの得点が、下記に該当する場合は、該当項目の点数が加算されます。得点が高いほど元気です。

●項目6~10の合計が …… **3点以上** ●項目11~12の合計が …… **2点**
●項目13~15の合計が …… **2点以上** ●項目16~20の合計が …… **10点以上**

厚生労働省作成
東京都福祉保健局作成

10

「私の療養手帳」

をご利用ください

※

高齢者や在宅療養を送っているご本人とご家族の療養生活を支える手帳です。

この手帳でご本人やご家族、専門職が情報を共有することで療養生活の質の向上を目指しています。

※記入するのは

①療養に関すること

- ・ご本人の基本情報
- ・関わる専門職の一覧
- ・医科・歯科の情報
- ・日常動作に関すること
- ・食事に関すること
- ・問題や課題について
- ・生活の記録

②人生に関する内容

- ・今までどう生きてきたか、これからどう生きたいか

※どなたでも利用できます。秩父生協病院や役所の窓口にお訪ねください。

長寿の秘訣は
※きょうよう
今日用がある
※きょういく
今日行くとこがある
※がくりよく
かむ力がある

くらしサポーターを募集しています。

ご自分の得意を有償ボランティアに活かしませんか

自給700円

23-1300

