

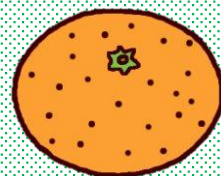
き し く まちづくり新聞

第18号

令和2年12月発行



つばさの季節がやってきますね！



こたつでみかんもいいですね～

1

INDEX

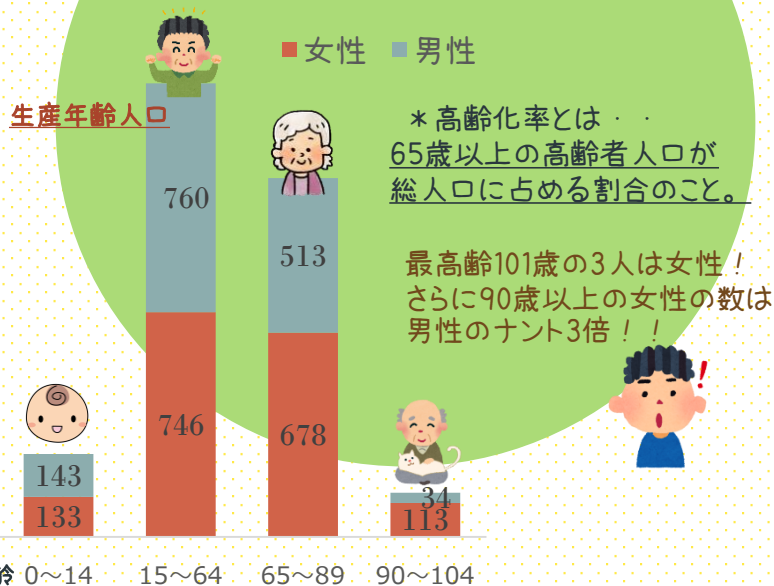
1p 人口動態ほか・・・

2.3p 特集：いつまでも住み慣れた場所で暮らしていくために・・・

4p みんなのページ 地域のなんでも掲示板
＊まちづくり協議会からのお知らせ
イベント情報他・・・

●年代別人口グラフ（R2.10月現在）

- 総人口：3,120人（-1人）
男性／1,450人（-3） 女性／1,670人（+2）
- 世帯数：1,676世帯（+1世帯）
- 高齢化率：42.88% ※（ ）はR2.8月（前回発行月）比



／支援員の方言講座／

みんなで使えば標準語！
わかもんも使ってみよう！



●今回は「おーばんげな」です。

難易度★★★★★



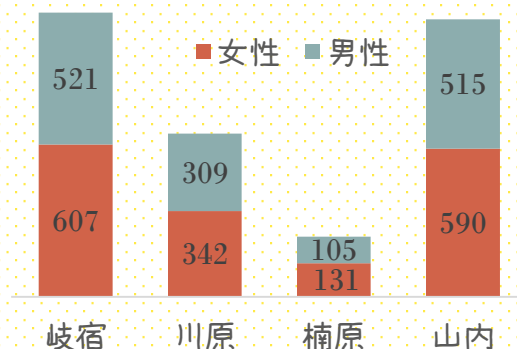
- 意味／「自分の想像より多いと感じた時に使う感嘆詞」
- 使い方／「そがんにびっしゃ作って、だが食うとかよ？
おーばんげな！」
- 訳／「そんなにたくさん作って、だれが食べるの？
〇〇〇〇！」

注）標準語には変換できませんでした。

地区によっては、「おーばんぎゃな」

「おーばんぎゃーな」というところもあります。

●地区別人口グラフ



＊山内地区には「きじの里」52世帯52名が含まれています

特集：いつまでも住み慣れた場所で暮らしていくために・・・

支所地区では富江町に次いで2番目に人口が多い岐宿町。保育園から高校までがある唯一の町です。若者や子供の数も多いように感じますが、実は高齢化率42.88%。人口の約半分が65歳以上の町です。今後も間違いなく高齢化は進んでゆきます。

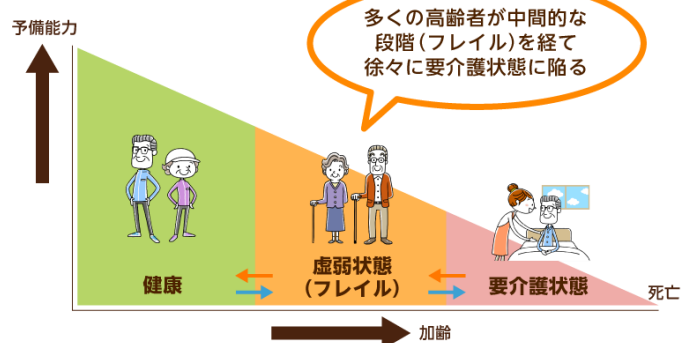
2

私たち個人個人が意識的にできる事って？

人は必ず老います。それは避けられないことではありますが、健康でいられるように心掛けることで、できるだけ人に頼らずに、少しでも長く、住み慣れた家で生きていくことが可能です。今はまだ若いから・・・と思っている方も、今のうちにほんの少しだけ意識を変えてみませんか？最近テレビなどでも耳にするようになった「フレイル」を予防して、健康長寿を目指しましょう！

フレイルって聞いたことないんだけど？

フレイルとは、日本老年医学会が2014年に提唱した概念で、「Frailty(虚弱)」の日本語訳です。健常から要介護へ移行する**中間の段階**と言われていて、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。フレイルの状態や兆候を知っておくことで、フレイルに早く気づき、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむ可能性があります。



脳疾患などの疾病や転倒などの事故により、健常な状態から突然要介護状態に移行することもあります。高齢者の多くの場合、フレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、身体的問題のみならず、認知機能障害やうつなどの精神・心理的問題、独居や経済的困窮などの社会的問題が含まれる、多面的な概念です。

自分もだけど、一人で暮らす親がフレイルにならないよう、また早くフレイルに気づいてあげられるよう気にかけてあげないといけないわね。

岐宿まちづくり協議会では、発足以来、地域が一丸となって高齢者を支えていこうと、高齢者の見守り事業を行っています。私たち個人個人も、意識的に行動を起こし、この住み慣れた岐宿町で、少しでも長く心身ともに元気な毎日を送れるよう、努めて行く必要があります。

フレイルの兆候と原因を教えてください！

まずはチェックしてみましょう！
あなたもフレイル予備軍かも知れません！

フレイルの主なチェック項目

体重減少 半年で2、3 kg減 	握力が弱い 男性26 kg、女性16 kg未満 	疲労感がある わけもなく 疲れた感じがする 
歩くのが遅い 歩行速度 1.0m/ 秒未満 	運動習慣がない 	

下記のようなことが原因でフレイルに陥る例もあるそうです。

- 動くことが少なくなる
- 社会的に交流する機会が減る
- 筋力が低下する・筋肉量が減る
- 認知機能の低下
- 元気が湧かなくなる
- 日常管理が必要な慢性疾患

(糖尿病、呼吸器疾患、循環器疾患、関節炎、抑うつ症状など)にかかる

- 低栄養になる
- 収入が減る
- 孤独になる

運動機能や認知機能などが低下することで、フレイルの患者は慢性疾患に悩まされたり、疲れやすくなったりします。高齢者のフレイルは日常生活に支障がでるだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があるので早めに対処することが大切です。

●フレイルにならないために● 自分にできること



いっぺんにあれもこれもやると、かえって疲れてしまいます。できそうなものから少しずつ始めてみましょう！



3

①日常生活に運動を！

生活習慣病を予防したり、運動機能を維持するためには、日常生活で運動習慣を取り入れましょう。日常生活の行動に、少し運動を取り入れたり、歩く時間や距離を伸ばすなどして、毎日続けられる方法を、少しずつ始めましょう。



ラジオ体操やテレビ体操なら毎日できるし、自分の体調に合わせてできるのでお勧めですよ。

②バランスのよい食事を

低栄養はフレイルを起こす最大の要因です。

特に一人暮らしの高齢者は、食事の品数も減り、食べる食材も偏り、食欲が低下しがちで、低栄養状態に陥りやすくなります。また、運動して運動機能を維持するにも、体をつくる栄養素が必要です。低栄養の状態では運動を行っても、さらに低栄養状態を助長してしまいます。さまざまな栄養素をバランスよくしっかりと摂取して、低栄養状態に陥らないようにしましょう。



③口腔・嚥下機能を保つケアをする！

加齢とともに歯が抜けるなどして噛みづらくなると、硬い食材が食べられなくなったり、うまく飲み込めなくなったりします。そのため食べるのが嫌になり、低栄養を起こすこともあります。入れ歯など、口の中を噛みやすくしておくケアをするほか、飲み込みづらさがあつたらそのままにせず、嚥下機能を保つリハビリをするなど、食べる機能を低下させないようにしましょう。

食事前の「パタカラ体操」もおすすめですよ～



④社会とのつながりを持つ

高齢になると、社会的地位や家族の役割が変化したり、家族や友人を喪失することで、気力や活力が失われてしまうこともあります。外出する機会や気力が失われ、家に閉じこもりがちになると、身体的フレイルへと進行することも少なくありません。趣味の集まりなどで新たなつながりを作ったり、地域のボランティアなどで貢献する役割を担うことで、人との関わりを保ち続けることは、身体的、精神心理的フレイルの進行予防になります。地域ミニデイやいきいきサロンにも積極的に参加しましょう！

お勧めしたいのは、月に1回でもいいので、誰かと一緒にごはんを食べることです。

家族や友人と一緒に食事を摂ると、コミュニケーションをとりながら楽しく食べられるうえ、食欲が高まり、多様な食材を食べられて低栄養になることも避けられます。身体的・精神心理的・社会的フレイルの全てを予防できます。高齢者本人や、身近にいるご家族がフレイルという状態を知り、フレイルを進行させないための日常的な配慮を行っていきましょう。

身体面だけでなく、日常生活のすべてが健康にかかわるものと捉え、日頃から介護予防に取り組んでいきましょう。

一人だと食欲も湧かないし、作るのもめんどくさくて、つい簡単にすませてしまうんだよ。



誰かと一緒にする食事は美味しく感じるし、いつもより多く食べれる気がするよ。

●みんなのページ●

地域のなんでも掲示板

お知らせやお願い、募集、情報など、なんでもかんでものページです！



今年はサンタさんくるかな～



新年の獅子舞いは見れるだろうか・・・

4

◆岐宿まちづくり協議会からのお知らせ

今年度追加された新規事業の紹介です！

- 岐宿町を花いっぱいにしてよう事業
- 実施団体：一歩前の会

岐宿町を花いっぱいにして、少しでも住民の皆さんに元気を届けたいと、岐宿小学校の生徒が動き出しました。11月には岐宿公民館前の花壇に、たくさんのピオウを植え付けました。今後、町中のどこかで見られるのを楽しみにしててくださいね。



きしく町内一周駅伝が中止になりました。

これまで毎年開催してきた年始の恒例行事「町内一周駅伝大会」。これまでも選手不足に悩まされながらも、関係者の尽力によりなんとか開催できていたのですが、今年度は、コロナの影響もあり、やむなく中止の決断となりました。

魚のさばき方講座が開催中です。



岐宿コッパ会主催の講座です。11月29日に男性の部、12月6日に女性の部が開催されます。魚のさばき方を学ぶだけでなく、さばいた魚を使った料理の講座、また管理栄養士による食と健康についての講座の3本立て！どんな様子で行われたのか、次回お知らせします。

●編集後記

皆さんこんにちは。あっという間にもう12月。朝晩がめっきり寒くなりましたね。今年最後の1か月！大事に過ごしたいですね。今年もまた、岐宿支所玄関に「クリスマスツリー」を設置する予定です。お宅に眠っている不要な「飾りもの」がありましたらどうぞ自由に飾ってください。次回の発行は来年2月を予定しています。今回も読んでいただきありがとうございました。



◆イベント情報！



●八朔ロードレース

日時：令和2年12月13日（日）9:30スタート
場所：受付／開発センター

●岐宿町産業祭

日時：令和2年12月19日（土）
11:00～13:00
場所：旧岐宿小学校グラウンド



◆お願いとご案内

●貸せる空き家、売れる空き家はありませんか？



「片付いてないから・・・」という理由で躊躇しているなら、ご安心ください。空き家バンクへは、家財道具が入ったままでも登録可能です。話だけでも一度、聞いてみませんか？またお住いの地域の空き家所有者情報をお持ちの方は支援員までご連絡ください！

●里親になりませんか？（五島南高校より）



五島南高校の離島留学「夢トライコース」。来年4月に入学希望の生徒と家族17組が11月14日に体験入学をしました。夢トライコースは入学希望者が増加しています。引き続きホームステイをさせてくれる里親さんを募集しています。里親制度について、説明だけでも聞いてみたいというご家庭がありましたら、五島南高校までお気軽にご連絡下さい。

●電話：0959-82-0038
●担当：事務長（小島）・教頭（増田）

●新聞に載せて欲しいことはありませんか？

いいませんか？コーナーや探し物、募集など、この新聞を利用して岐宿住民に知らせたいこと、また特集ページやシリーズ「岐宿町ってどんなまち？」で取り上げてほしい話題などありましたらご遠慮なく集落支援員（泉井）まで。この新聞を通し、地域の皆さんを「つなぐ」お手伝いができれば嬉しいです。

前号のクロスワードパズルの答えクリ！

解答 **ワ** **ガ** **ゴ** **ト**



当たったかな～？