



北部地区社協だより

No. 58

2022年（令和4年）
3月発行

発行 ● 北部地区社会福祉協議会 事務局 ● 鎌ヶ谷市佐津間631（北部公民館内）
電話・FAX ● 442-5142 編集 ● 広報委員会



北部地域のみなさまへ

第57号（前号）で申しあげましたが「まん延防止等重点措置」が1月21日発せられ新変異株「オミクロン株」と変化し猛威を奮っており地区社会活動も停滞しております。年明けにはなんとか活動できるものと思っておりましたがオミクロン株の猛威には恐れ入っております。

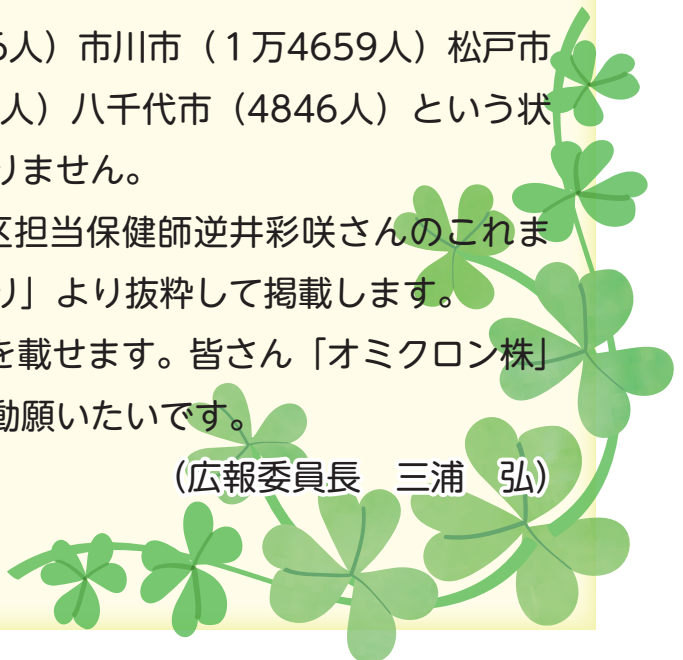
1月30日現在感染者は東京都（56万6050人）千葉県（14万2591人）埼玉県（16万5351人）神奈川県（23万9513人）です。我が鎌ヶ谷市2084人です。

近隣市では船橋市（1万7406人）市川市（1万4659人）松戸市（1万2355人）柏市（1万525人）八千代市（4846人）という状態です。用心する以外方法がありません。

今回58号3月号では北部地区担当保健師逆井彩咲さんのこれまで投稿いただいた「健康おたより」より抜粋して掲載します。

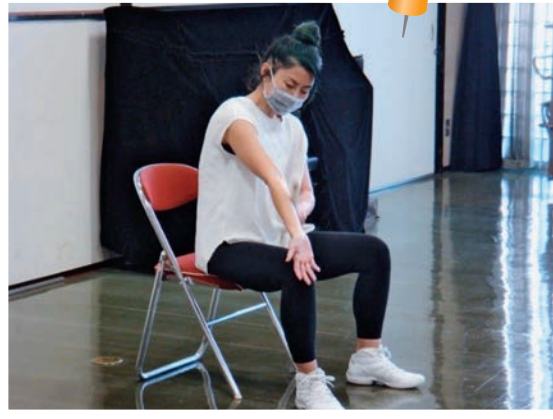
又「健康体操」の活動の一部を載せます。皆さん「オミクロン株」にはくれぐれもご注意下さり活動願いたいです。

（広報委員長 三浦 弘）



健康体操

健康体操はコロナ禍のため参加人数を制限して、ご案内させていただきました。やっと開催することができ、ご参加の皆さんとはお久しぶりの再会でしたが、元気にはつらつと体操されて、とても楽しそうでした。
(健康推進委員会)





健康おたより

(再掲No.53) 鎌ヶ谷市健康増進課
北部地区担当保健師 逆井 彩咲

「なめらかひざ」を保って、はつらつ毎日を!!

歩いたり座ったり、日常生活の中で必要不可欠な動作を支えるひざ・・・

ひざが痛くなると日常生活に不便を感じる事が多くなり、体を動かすのがおっくうになってしまいますね。今日からできるひざ痛を予防する体操や工夫を生活の中に取り入れて、今の健康を維持していきましょう。



～ひざをカバーするのは「筋肉」です!～

ひざが痛む大きな原因は、**筋力低下**と**体重増加**によるひざへの負担増、そして**冷え**です。筋力と体重を適正にキープし、冷えを解消すれば痛みは改善できます。ひざが痛くなるから動かない、というのは逆効果です。無理せずに行える運動を続けていくことがひざ痛改善に大切です。

《こまめに続ける筋力アップ体操》

椅子を使って行う筋力アップ体操です。毎日こつこつ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。※体操でひっくり返らないように、椅子は重くて丈夫なもので行いましょう!

①爪先とかかとの上げ下げ

1. 両足を揃え、かかとを軸に爪先を上げて下ろす。
 2. 今度は爪先を軸にかかとを上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



②片足上げ・ひざ伸ばし

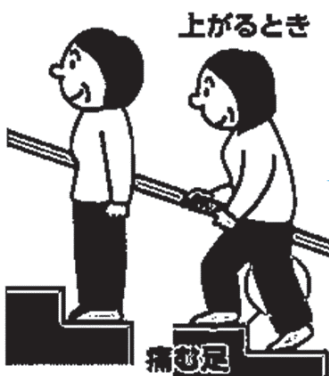
1. 片足を上げ、足首を手前に曲げかかとを押し出すようにひざをゆっくり伸ばす。
2. そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばした後、ひざを曲げ足を下ろす。



～ひざに優しい生活のコツ～

*長時間立ちっ放しはやめる。

座っているときよりもひざにたくさんの負担がかかっています。台所などで長時間立つ場合は、休憩を入れましょう。



上がるとき

上がるとき

- ①痛まない方の足で上がり、
- ②痛む方の足をひきあげるようにそろえる。



下りるとき

下りるとき

- ①痛む方の足を下ろし、
- ②痛まないほうの足を下ろしてそろえる。



健康おたより

(再掲No.54) 鎌ヶ谷市健康増進課
北部地区担当保健師 逆井 彩咲

気付きにくい！高齢者のうつ病にご注意！！

憂うつな気分や不眠、食欲がないといった経験は誰にでもあるものです。しかし、それらの症状長い間そのままにしておくと、うつ病などの心の不調の重症化にもつながる危険もあります。

また高齢者のうつ病は、意欲や集中力の低下のほか**身体的な不調を訴えることが多く、認知症と間違えられたり、「歳のせいかな」と見逃してしまう**ことが少なくありません。

ご家族や周囲の方が「今までと様子が違う」と気づいたら、医療機関に相談しましょう。

心の健康度チェック 最近2週間の状況について、あてはまるものはありますか…？

1. 毎日の生活に充実感がない
2. 自分は役に立つ人間だとは思えない
3. これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
4. わけもなく疲れたような感じがする
5. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる

高齢者のうつ病発症のきっかけ

- ・ 体力の衰え ・ 退職など社会的役割の低下
- ・ 配偶者との死別 ・ ご家族の介護
- ・ ご自身や身近な方の病気
- ・ 施設への入所や子どもとの同居に伴う転居

…などの体験をすると、うつ病を発症するリスクが高くなると考えられています。



* 老人性うつ病と認知症のちがいは *

	老人性うつ病	認知症
初期の症状	身体的な不調・抑うつ症状	性格の変化・記憶障害
病状の進行	何かのきっかけで発症することが多い	特にきっかけなく徐々に進行する
気分の落ち込み	多い	少ない
もの忘れ	自覚がある・忘れやすいと強調する	自覚が少ない・取り繕う傾向
妄想	罪の意識の妄想が多い	もの盗られ妄想が多い
日内変動	ある(朝方に調子が悪い)	特にない



地区担当保健師は、うつなど心の健康のご相談も受け付けています。お気軽にお電話ください。(健康増進課 047-445-1393)

うつの予防には…

人との交流を持ち続けることが大切です！！！！

地域の活動や趣味の集まりに参加するなどして、積極的に人と関わりを持つようにしましょう。

たとえば、定年退職してもボランティア活動にチャレンジしてみたり、ラジオ体操や公民館事業、地区の体操の会に参加してみたり…

★うつ病はだれもがかかる可能性のある病気です。

ご家族で、ご近所で声をかけあうことが予防につながります。閉じこもりがちの方は、お散歩に出かけたり、出来そうなところからはじめてみませんか？