

白までくまの散歩

第六号



保健師さんの健康講座

「寝床に長く居過ぎていませんか」

高齢になると、「寝つきが悪い」「夜中に目が覚めて辛い」「朝は4時に目が覚めてしまう」など、満足な睡眠が得られていないという声が多く聞かれます。

身体が必要とする睡眠時間は年齢とともに変化します。加齢に伴う体の変化と同じように、若い頃の睡眠と比較して短く浅いのは正常な老化によるものです。加齢に伴う変化の他には、日中の活動量が大きく関係してきます。退職し、時間に余裕はあるが、「しなければならぬこと」が減り、体を動かす時間が少なくなりがちです。日中の活動量の減少は、良い睡眠を妨げます。

また、高齢になると睡眠時間は短くなりますが、それとは反対に寝床の中で過ごす時間が長いと、浅い眠りだけが長くなり、結果として十分な睡眠が取れていないと感じてしまうようです。

規則正しい生活リズムと身体運動は寝つきを良くし、深い睡眠に繋がります。

睡眠に不満を感じている方は日中の過ごし方を見直してみませんか？



良い睡眠のために

- 起床、睡眠時間や食事時間等、生活リズムを規則正しく整えましょう。
- 昼寝は長くても30分までにしましょう。
- 生活の中に運動を取り入れ、一日の中で動く量を増やしましょう。
- 日中はカーテンを開けて部屋を明るく。できれば外に出て日光に当たしましょう。
- 就寝前の食事、コーヒーや緑茶などのカフェインの多い飲み物、飲酒、喫煙は控えましょう。

楽笑体操 ☆関節ほぐし☆

楽笑体操（関節ほぐし）を行うことで、肩こり解消につながります。

また、肩関節周りの血流をよくすることで服の着脱が楽になり、いつまでも丸首の服が着られるようになるというメリットがあります。無理のない範囲で身体を動かし、いつまでも元気に過ごしましょう！

まずはカラダを手でさすり、カラダが温まった状態からゆっくり行いましょう！

☆痛みがある場合は無理をせず、小さく動かしましょう。

☆体調が優れないときは行わないでください。

Point!

息を止めないように
掛け声をかけながら
行う

①両手で顔を洗う
(4回~5回)

②頭をなでる
(左右4回)

③両手の平を上に向けて前に突き出し、肘を
曲げゆっくり後ろに引く(4回~5回)



きもちよく

Point!
力を抜いて
ゆっくり行う



さすって

さすって



はんかちょうだい♡



ありがとう♡

育生地区

みんなで楽しく 暮らす町

育生町は熊野市駅から車で約40分のところに位置し、現在（令和3年10月時点）世帯数115世帯、人口は183人で、豊かな森林、清流、美しい滝や迫力ある巨岩など、雄大な自然に囲まれた集落です。

中でも大森神社は祭礼用のお神酒としてどぶろくの醸造を認められている東海地方ではあまり例がなく珍しい神社であり、年に一度の例大祭にはどぶろくが振舞われます。

山間の広い土地に民家が点在しており、お隣さんまでが遠い民家もあります。しかし、地域の人たちの結びつきはとても強く、みんなで支えあい、助け合いながら生活しています。いつまでもみんなで楽しく暮らしていきたい、そんな思いから新たな集いの場作りも計画しています。

今回はごく一部ですが、育生町で行われている活動など載せました。各活動の詳細については、熊野市社会福祉協議会までお問い合わせください。

生活支援コーディネーターの



「なが〜い小言」

◆集いの場が持つ大きな意味

過疎高齢や人口減少を背景とした「担い手不足」を打破していくためには、①専門職以外の担い手確保と②介護予防の強化が重要です。言い方を変えれば、①は地域内での助け合いを強めていくことであり、②は生きがいや楽しみを持った暮らしを続けていくということになります。今私たちは地域内での“集いの場”づくりを進めています。それは、地域内でのたまり場がこれら①と②を促進できると思うからなのです。

集まりを続けることで、人を気かけ易くなります。普段見る顔が無いと、その人のお家に立ち寄りきっかけにもなりません。誰かに気にかけてもらえると嬉しくなりますよね(^_^)

また、集まっている人どうして日常生活上の困りごとが共有できて、ひょっとするその困りごとの解決につながるかもしれません。何よりも、人に会うことは生活に張り合いが生まれます。通う場所があることで、お家から出る理由が生まれます（閉じこもらない）。

そう考えると、“集いの場”って大切だと思えてきませんか。

◆“つながる”ことを大切にしたい

お互いの顔を合わせることが、集まることの醍醐味。けれども、今はなかなか集まれない…。このような状況は地域の方々の戸惑い、不安、葛藤といった複雑な気持ちを抱かせます。だからこそ、これまでのつながりを切らすことなく、地域の人たちがお互いの暮らしを気にかけて合うことができるよう、コーディネーターとしての役割を果たしていきたい。そんなふう思うこの頃です(^_^)/



おうた

二ヶ月に一回（奇数月）開催しています。「おもしろい」「うまい」「たのしい」の頭文字をとって「おうた」。脳トレやレクリエーションを行い、お弁当やおやつをみんなで食べます。



移動販売

スーパーやコンビニがない育生町の強い味方。食料品や日用品などを近所まで販売に来てくれます。現物を見て選んで買い物ができるのは楽しいです！

今中商店様は週3回、はじ丸様は週1回、育生町にて移動販売を行っています！



このような集いの場に男性参加者が少ないことが地域の悩み…。男女問わず参加者募集中です！



サロン

二ヶ月に一回（偶数月）開催しています。みんなで血圧測定や手芸などを楽しんでいます。

みんなでおしゃべりすることは介護予防につながります！ぜひ一度参加してみてください！

楽しまないともったいない！
育生ライフ！

育生町には最近移住者が増加しており、地域を盛り上げるために頑張ってくれているそうです。自然豊かな育生町の暮らしを楽しんでください！



大丹倉（おおにぐら）

高さ200m幅500mに及び大絶壁で修験道の聖地とされています。

岩肌が赤く見えるため「赤い色」という意味の「丹」、断崖絶壁を表す「倉」で大丹倉と名前が付けられたといわれています。

頂上へは林道が続いているので比較的簡単に上ることができですが、頂上には柵がないので注意が必要です。