



第6号
平成28年6月

NPO 法人共働のまち大野城
中央コミ 発行
代表番号：092-573-3127

この「おタスケさん便り」は年4回、季節ごとの発行を目指しております。

『生活不活発病』

を知っていますか？

2月27日(土)にまだかびあにて開催された社会福祉法人悠生会セミナーに参加しました。そこでの、大川弥生先生のお話を紹介します。

大川先生は、佐賀県出身で久留米大学医学部大学院を卒業後、リハビリテーション医学などを専門に研究しているお医者さんです。

皆さんは、病気で寝込んだ経験はありますか？これは大川先生が実際に診た患者さんのお話です。

Aさん(50歳代)は、持病があり近距離の屋外歩行はできていました。風邪をひいて2週間ほど寝こみ、やっとよくなって起き上がるうとする目目が回り、立って歩くとふらつくので「まだ治っていない」と思い、また寝てしまいました。そのうちに足腰が弱くなって、動く息が切れ、トイレに行くもの困難なぐらいになってきました。

もうという病気で。血液の流れの偏りや筋力低下、心臓や肺などの内臓の機能の低下などが含まれます。また、「廃用症候群」という病名にも抵抗を受ける方が多いため、『生活不活発病』という名称を大川先生が考案されました。

最近、震災などで避難場所での生活が長く続いたり、気持ちの落ち込みから出不精となってしまうことがあります。あるいは、ボランティアが何でも良くしてくれるからという理由から、日常の動きが少なくなってしまう。そうすると、高齢者でなくても一気に生活不活発病にかかってしまい、全身の機能が衰えていきます。また、そうした方にアンケートを取ると「することがない」という理由が多くあるそうです。

「やること」を増やそう

「やること」とは、日常生活での食事の準備や洗濯、掃除などの家事や、畑仕事、花の手入れなどの仕事、または地域でのイベントへの参加やお手伝いなど、自然に頭や身体を動かして

これは、『廃用症候群(はいようしようこうぐん)』といって、健全な身体機能は使わなくなると一気に衰退し、弱くなってし

活動状況

相談件数 **872** 件
内、使ってバンク活動件数 **612** 件
平成28年5月31日現在

みんなの活動体験記

◆「シャベリ」を増やそう
おタスケさんの登録して半年が過ぎました。その間、下大利団地の『シャベリ場』でハンドセラピーのボランティアをさせて頂きました。「気持ち良かった」

の言葉を嬉しくもあり、感謝しております。ぜひ、セラピーを体験してください。これからよろしくお願い致します。(T様)



「やること」を増やす一つとして、使ってバンクへのおタスケさん(ボランティア)登録はいかがでしょうか。ご友人等へもお声掛けください。

◆「これまでの活動で印象に残っていること」
今まで草取り、部屋の掃除、ベッドの配置換えなど行ってきましたが、印象に残っている活動は、初めての依頼の『水撒き』です。初めてのことでドキドキしながら訪問しました。依頼された方は、足を骨折されてあまり動けない様子でした。たくさんの植木鉢と

植木にホースで水を撒くだけの簡単な仕事でしたが、終わった時はホッとしました。依頼者さんにも「ありがとうございます」と一言は大変嬉しかったです。また頑張ろうという気持ちにさせてくれました。(N様)



◆「草取り」や「シャンデリア清掃」の活動
初めての活動は草取りでした。頑張りましたが、丁寧に出来たかが不安でした。シャンデリア清掃は、大きなシャンデリアを想像してしまいました。作業数が少ないと感じてしまいました。どちらの活動も、会話が弾み、

楽しく活動できました。(Y様) 中央コミの皆さんが程よく良いボケとツツコミを入れてくださるので、乾杯の前から笑っぱなしでした。おタスケさんの皆さんからは、使ってバンクや地域での活動について、お話を伺い、写真まで見せて頂きました。使ってバンクの活動以外にも多くの方がいるいろいろな分野で活躍しておられるんだなあと新たな発見があり、おタスケさん同士でお名前とお顔を知ら合える良い機会にもなりました。参加して本当に良かったです。私も活動に参加してみようかな。これから、どうぞよろしくお願致します。(O様)

◆「使ってバンク」の活動件数の推移

「使ってバンク」事業は平成25年7月から約1年間試行し、平成26年6月から本格実施となり2年が経過しました。皆様のご協力「使ってバンク」が地域に定着し、活動件数は以下の通り増えてきました。感謝申し上げます。

期 間	月平均
試用期間 (H25.7~H26.5)	6.6 件
本格実施 (H26.6~H27.3)	12.5 件
本格実施 (H27.4~H28.3)	29.5 件

◆「高齢者の異変のサイン」

平成27年度に「使ってバンク」をご利用されていた方が、施設入所・入院・死亡されています。「使ってバンク」の活動の際やご近所さんとの付き合いの際に、「高齢者の異変」を読み取り、安心して暮らせるまちづくりを支えていきましょう！

- 郵便物がたまっている。
 - 元気がなさそう、外出の機会が減った。
 - 不自然に一人で歩いている。
 - 見慣れない人(車)が頻りに家を訪問している。 など
- ※詳しくは別添の資料(高齢者の異変のサイン)をご覧ください。

中央パートナーシップ活動支援センター

(中央コミュニティセンター内)
 住 所：福岡県大野城市中央1丁目5番1号
 専用電話：092-516-6946
 携帯電話：080-8389-7326
 F a x：092-587-6277
 Mailアドレス：chuoups@onicsf.ne.jp
 HPアドレス：<http://onojo-com.info/chuou/>
 担 当：佐々木、田上

