

# 保健福祉公社だより

平成24年(2012年)6月15日

第15号

編集・発行 公益財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533 大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
市立保健福祉センター内

☎ 072-838-0421 FAX 072-838-0479  
homepage: <http://www.neyagawa-kosha.or.jp/>  
Email: [info@neyagawa-kosha.or.jp](mailto:info@neyagawa-kosha.or.jp)



公社では、市民のみなさんが快適で充実した生活を  
送ることができるよう、支援を行っています。

## 温水プールで健康づくり

40歳以上の市民のみなさんの健康づくり、仲間づくりや介護予防に、温水プールを利用した事業を行っています。  
プールは、「4つの水の特性」(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用すること、より安全に、より効果的に運動を行うことができます。「運動をはじめたい人」「膝痛でウォーキングに支障のある人」「体重を減らしたい人」など、プールで体を動かしてみませんか。

### ①ヘルスアップ

自分の目的に合わせて、遊泳や水中歩行ができます。

### ②水泳教室

週2回コース  
月・水曜日、火・金曜日、木・日曜日  
週1回コース  
日曜日または木曜日  
水中で行うエアロビクスで、水の抵抗を利用して、音楽に合わせて楽しみながら、身体の引き締めと持久力アップを図ります。  
お問い合わせは、西高齢者福祉センター  
☎ 838-1441

インストラクターと一緒に、目的に合わせた水中運動を行います。  
水中歩行  
腰痛・膝痛の解消を目的に、水の抵抗や流れを利用します。

### 4つの水の特性

- ①浮力…からだの各関節に加わる負担を軽減します。
- ②水圧…立位姿勢では、下半身の方に大きな水圧が加わるため、血液を心臓にもどす下半身の筋力が作用し、心臓の負担を軽減します。
- ③抵抗…水中で手足を動かすと加速度的に水の抵抗が増し、自分の筋力に応じたスピードで運動できます。
- ④水温…体温を一定に保持するための調節機能が働くため、エネルギー消費量が陸上より多くなります。

### 温水プール利用案内一覧

	①ヘルスアップ(会員登録制)		②水泳教室		
	週2回コース	週1回コース	水中歩行	スイミングレッスン	アクアビクス
利用曜日	Aグループ(月・水)の午前または午後 Bグループ(火・金)の午前または午後 Cグループ(木・日)の午前または午後	木曜日 午前または午後 日曜日 午前または午後	土曜日(第2・第4を除く)		
利用時間	(午前)9:00~12:00(午後)14:00~17:00 利用時間は、上記時間帯の1時間程度です。		9:30~10:15	10:45~11:45	12:15~13:00
利用料金	40歳~59歳 月3,000円 60歳以上 月2,000円	40歳以上 月1,500円	1レッスン 500円		
申込案内	随時 (定員枠がありますので、事前にお問い合わせください。)		予約制(当日の予約も可能) (はじめて利用される場合は、登録が必要です。)		

# 在宅生活で困っていませんか

高齢者や障がい者(児)のみなさんが在宅で、専門職員や市民協力員による支援を行っています。在宅生活でお困りのことがありましたら、一度ご連絡ください。みなさんからのご相談やご利用をお待ちしています。

## 居宅介護支援



公社の介護支援専門員(ケアマネジャー)と安心して暮らすことができ、生活と一緒に考えてみませんか。認知症状を抱えた人、ひとり暮らしの人、医療的ケアが必要な人など、みなさんのおかれている状況、抱える疾病など課題は様々です。みなさんの希望に沿った居宅サービス計画(ケアプラン)の作成や介護サービス事業者との連絡調整など、みなさんの不安を少しでも解消するお手伝いをいたします。また、介護保険サービスを利用するための申請代行も行っていきます。ご相談お待ちしております。

## 訪問看護

### 介護予防訪問看護

自宅での療養生活に不安を感じる人は、訪問看護の利用を検討されてみてはいかがでしょうか。「住み慣れたお家で療養したい」「最後まで家族と一緒に暮らしたい」「胃ろうや人工呼吸器を装着し、医療的なサポートが必要」など、自宅での療養生活をお考えの人、不安のある人、病院、かかりつけ医や施設などと連携をとりながら療養

上のお世話を行います。また、ご家族からの相談、診療の補助、機能訓練や終末期ケアなども行っています。療養生活に不安をもっておられる人は、一度看護師にご相談下さい。「豊かな気持ちで、ゆったりとかかわるサービスの提供」の理念のもと、在宅生活が送れるように訪問させていただきます。



## 訪問介護

### 介護予防訪問介護



日々の生活で困っていることはありませんか？

「足や腰の痛みで、掃除や洗濯が困難になってきた」「買い物に行くのが辛くなってきた」「ひとりでの入浴が不安」「病院に行くのがおっくうになってきた」

こんな時、公社では、高齢者の人、障がい者(児)の人の家を訪問し、みなさんの日々の生活を支えるお手伝いをしています。また、ご家族を介護されている人で、「介護が負担になってきた」「どのように介護すればいいの」など、介護に関する相談も行っています。

みなさんが、住み慣れた地域でいつまでも日常生活を送ることができるようお手伝いいたします。

まずは、お気軽にご相談ください。

## 市民協力員派遣事業

### 「ちよつとした家事をお手伝い」

### 家事をお手伝い

公社では、おおむね65歳以上の一人暮らしの高齢者、高齢者夫婦や障がい者に、掃除・洗濯など日常生活でお困りのちよつとした家事をお手伝いしています。

例えば、介護保険サービスでは窓磨き、換気扇の掃除や庭の草むきなど、できないことがあります。

必要に応じてこのサービスを利用することにより、普段行き届かない所もきれいに保てます。

現在、利用されている人たちは、主に介護保険サービスと併用で利用している人がほとんどです。

季節ごとの草花の植え替えや着なくなった衣類の整理など、協力員と一緒に作業することを楽しみにされています。

お手伝いさせていただく「協力員」は、この事業の主旨を理解し、登録された人たちです。

なお、身体に関わる援助、利用者以外の援助や車を運転しての外出付添いなど、できないこととありますので、詳しくは、お問い合わせください。

担当者が訪問し、ご説明いたします。

また、ホームページからも「市民協力員派遣事業の手引」をご覧いただけます。



# 「生きがいづくり」「仲間づくり」はじめませんか

階段の昇り降り、買物袋の運搬や布団の上げ下げなど、何気ない日常生活を不自由なく行えるのは、基本的な身体機能の活動能力が保たれているからです。

身体機能の低下予防のため、新しいことにチャレンジし、身体の健康だけでなく、人生における生活の質を高めてみませんか。

また、高齢者にとっても、ある程度の筋力を維持し続けることは、転倒や骨折などのアクシデントを予防する意味でも重要です。

公社では運動機能が低下し始める40歳以上の人を対象に、各種健康増進教室を開催しています。仲間と一緒に楽しくレッスンをしましょう。

①エアロビクス教室  
エアロビクスは音楽に

合わせて身体を動かし、脂肪や糖質をエネルギーとして燃焼させる有酸素運動です。

最終的に音楽に合わせて、一曲おどれるようになり、達成感も生まれます。

## ②ヨガ体操教室

ヨガは左右の筋肉や関節をバランスよく使うので、身体の歪みが解消されます。

緊張をほぐし、気分を癒すことのできる体操です。

ヨガは左右の筋肉や関節をバランスよく使うので、身体の歪みが解消されます。

また、深くゆったりとした呼吸をつづけながら身体を動かすので身体の隅々まで酸素が行き渡り、血行促進、老廃物の除去もスムーズになります。

## ③でれでれ体操教室

筋膜を鍛えると、日常生活に最も必要とされる歩行や、姿勢を保つ能力

筋力を鍛えると、日常生活に最も必要とされる歩行や、姿勢を保つ能力



## ④気功教室

気功はリラクゼーション状態での集中し、呼吸や姿勢を整えます。

健康にまつわるツボの刺激方法や、マットを使ってのストレッチで心身のバランス・自然治癒力・免疫力を活性化させます。

中高年になり、新たに運動をはじめるときの心構えとして、

①健康のために運動をしているという意識をもつ

②運動中は身体感覚(体調や呼吸など)に意識を集中すること。

③人と競いあわずに、自分のペースで運動すること。

④仲間づくりに心がけ、笑顔で談笑することなどが大切です。

# 男性料理教室

公社では、60歳以上の男性を対象に年2回(計8回)料理教室を開催しています。

開催時期に合わせて行事食も盛り込んだ献立となっておりますので、毎回とても華やかな出来栄です。

料理が全く初めての人、毎回参加されている人、久しぶりに参加された人など、前回も定員を上回る応募がありました。

初めての人は、段取りがわからず、なかなか手が出せないのです。

が、食器を並べる、調味料を計量することなどからはじめていき、徐々に調理に加わっていかれます。

また、メニューの中には同じ材料を使う場合があります。

例えば、メンチカツのタネと味噌汁に豆腐を使うなどです。

昨年は作業の混雑にまぎれて、メンチカツに豆腐を全て使ってしまった味噌汁に使う豆腐がなくなってしまうことがありました。

しかしそれはそれ



で、そのグループの特色として、楽しく試食されていきました。

失敗した作品があった日のほうが、試食の際には話が盛り上がり、次回からのチームワークもぐっとよくなる気がします。

料理を通し、色々な人と知り合えることを楽しみに参加される人もいます。

料理が初めての人でもできることがたくさんあります。

是非お気軽にご参加ください。

ここで前回参加者からの句をご紹介します。

「絆よき 男子料理 春の華」  
今年度は11月1日から始まります。  
(市広報紙「ねやがわ」9月15日号に掲載予定)



筋膜を鍛えると、日常生活に最も必要とされる歩行や、姿勢を保つ能力

# 健康づくり推進のパートナー

(社)寝屋川市医師会・(社)寝屋川市歯科医師会・(社)寝屋川市薬剤師会におかれましては、市民の健康づくり推進のよきパートナーとなるため、次のような活動を展開されていますので、ご紹介いたします。

## (社)寝屋川市医師会 あなたも「かかりつけ医」をもちましょう



市民のみなさんが健康について、気軽に相談できる医師、それが「かかりつけ医」です。当医師会では、「かかりつけ医」のおられない人に対し、主治医になる医師を紹介しています。また、在宅医療協力医や寝屋川市訪問看護ステーションとも連携し、在宅医療をすすめています。

す。テレフォンガイドサービスは、「かかりつけ医の紹介」「急病時の応急手当」等、24時間年中無休(TEL 830-5226)でご案内していますので気軽にご利用ください。また、ホームページでも紹介していますのでご利用ください。

「かかりつけ歯科医」とは、日ごろの診察のほか、健康相談や指導など、いろいろな問題についても気軽に相談できる歯科医師のことです。「かかりつけ歯科医」では、いくつになっても自分の歯で食事ができるように、虫歯・歯周病の予防や治療のほか、定期検診やブラッシング指導なども行っています。

また、当歯科医師会では、快適な食生活、健康的な生活を送るために80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020運動」を推進しています。なお、ホームページでも紹介していますので、ご利用ください。  
<http://shika-ishikai.neyagawa.org/>

## (社)寝屋川市歯科医師会 「かかりつけ歯科医」とともに「8020」を達成しよう!



http://ishikai.neyagawa.org/ お問い合わせは、当医師会事務局、月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで(祝日・年末年始は除く)  
TEL 828-8528  
FAX 826-3158

## (社)寝屋川市薬剤師会 「かかりつけ薬局」をもちましょう



患者さんは、医療機関でもらった処方せんを、どの薬局でも調剤してもらうことができますが「かかりつけ薬局」を決めておくと、とても便利です。「かかりつけ薬局」では、「お薬手帳」をお渡しして患者さんの薬歴(お薬の使用の記録)を作り、薬の重複や飲み合わせなどを確認しています。また、災害時や緊急時に「お薬手帳」が大変役に立ち、安心です。

薬局・薬店・ドラッグストアで販売されている医薬品は第1類・第2類・第3類に分類表示されています。詳しくは薬剤師に確認してください。  
<http://www.ta.bigjob.e-ne.jp/neyayaku/>

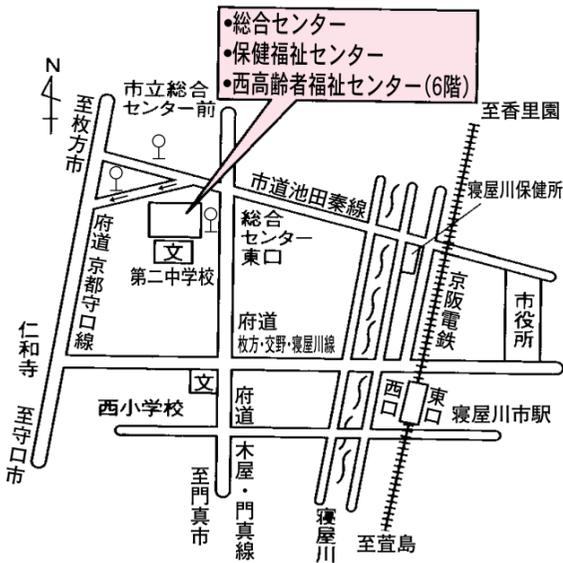
当法人は、大阪府知事より公益財団法人の認定を受け、平成24年4月1日から「公益財団法人寝屋川市保健福祉公社」として新たな一歩を踏み出すことになりました。

今後は、気持ちを新たに寝屋川市民が生きがいをもってより快適で充実した生活を送ることができるよう支援することを目的として、各種事業を展開し、地域社会の健全な発展と寝屋川市の保健福祉の向上に寄与することに尽力してまいりたいと考えております。

今後とも尚一層のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

公益財団法人 寝屋川市保健福祉公社  
代表理事(理事長) 高島 誠

### 保健福祉公社は 市立保健福祉センターの1階です



#### 1 寝屋川市駅からバスを利用される場合

京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。

- 西1番のりば=4号系統  
寝屋川市駅—市立総合センター東口—市立総合センター前
- 西3番のりば=3号系統・11号系統・12号系統  
寝屋川市駅—市立総合センター東口

#### 2 シャトルバスを利用される場合

- 寝屋川市役所—こどもセンター前—消費生活センター前—総合センター

お問い合わせは.....  
公益財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
TEL 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
E-mail: info@neyagawa-kosha.or.jp