



# 成田おたすけ隊通信



成田おたすけ隊は、成田市に暮らす高齢者や障がいのある方の、「できるだけ住み慣れた地域で自分の力で生活したい」という気持ちを市民同士の助け合いでサポートする会員組織です。

## スキルアップ講習会 を開催しました



「信頼関係を築くには、相手をかけがえのない人間として尊重し、善悪で判断せずにありのままを認めることが大切。」と話す林先生。諦めずに根気よく向き合おう。



「毎日無理のない範囲で運動を継続して、いつまでも元気な足腰を。」



2日目は、「人の支援を行うためにはまず自分の健康から！」をコンセプトに、自分の状態を知り、健康寿命を延ばすための運動習慣をつけることの大切さを学びました。現在のロコモ度（移動機能の低下の状態）をテスト（40cmの高さから片足で立ち上がる、歩幅の計測、チェックシート）し



若いうちからの運動習慣が重要です。



「骨や筋肉の素は毎日の食事から。きちんと食べてロコモに負けない体を作りましょう。」

健康を維持するトレーニングを紹介してもらいました。

栄養の話では、参加者にたくさんの料理の写真から1日分の食事を選んでもらい、栄養バランスがとれているか、塩分過多ではないかなどのチェックを行いました。健康に生活するために欠かせない5大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラル）を毎日3食から摂れるよう気を付けて献立を考えましょう。

7月 4日(木)  
5日(金)

成田おたすけ隊協力会員の支援力の向上とおたすけ隊の周知&会員募集を目的としたスキルアップ講習会を開催しました。今回は社会福祉士で西部南地域包括支援センター所長 林信貴氏、成田市役所健康増進課の保健師 八木野健太氏、栄養士中邑悦子氏を講師に迎え、**高齢者との信頼関係を築くコミュニケーションの**

**取り方**と最近注目を集めている**ロコモティブシンドローム**（骨・筋肉・腱などの運動器に何らかの障害のある状態。歩けなくなるかもしれない症候群。略称ロコモ）について学びました。

1日目はテキストを用いた講義だけでなく、受講者参加型・対話型の講座で、未会員の参加者もすっかり打ち解け、笑い声の絶えない研修でした。

おたすけ隊は個人宅へ訪問し、一対一での支援になることが多いので、利用会員との信頼関係がなによりも大切です。







## こんな症状ありませんか?!

一つでも当てはまればロコモティブシンドロームの可能性ががあります



ロコモを悪化させないためには、少しずつでも継続した運動の習慣づけと、栄養バランスのとれた食事が効果的です。

カレーや丼物など主食と主菜が合体したものでもOK!



### 自分の目安 (1食分)



- ★ご飯の量  
卵を握ったじゃんけんのグーの大きさ
- ★主菜の適量(肉・魚など)  
グーの大きさで厚さ2cmの量
- ★野菜の量  
じゃんけんのパーに山盛り一杯



バランスよくとっていても、忙しい朝は無理という方は、たとえばパンに牛乳や果物をプラスしてみたり、おにぎりに味噌汁をプラスするだけでも栄養バランスが良くなります。主食・主菜・副菜を1食の中でそろえることが難しい場合は、1日の食事の中でトータルに、それも難しい場合は、1週間の中で無理のない程度にそろえてみましょう。栄養はきちんと食事から摂ることが大切です。

よろしく  
お願いします



☆協力会員の活動報告書の提出期限は活動月の翌月10日までです。数カ月まとめた提出にならないようにお願いします。

☆利用券は必ず、活動日の前に購入しておきましょう。

☆利用券は、家族の方などが代理で購入をすることもできます。保健福祉館で夜間、土曜・日曜も総合受付で販売しています。(祝日・第4日曜は休み) **事前にご予約の上ご来館下さい。**

### 登録会員人数

(6月末現在)

|      |     |
|------|-----|
| 利用会員 | 37名 |
| 協力会員 | 56名 |
| 合計   | 93名 |

成田市社会福祉協議会 成田おたすけ隊

電話 0476-27-8010

e-mail: otasuke@naritashakyo.or.jp

月～金 9時～17時