



2年連続の復興応援ツアー開催

北部九州豪雨復興応援ツアー

第50回ボランティア研修交流会

十月十四日(日)に第五十回ボランティア研修交流会(バスハイク)を行いました。すがすがしい秋空で少し肌寒い中、早朝七時四十分には小倉駅前を出発し、八幡駅前を経て「北部九州豪雨復興応援バスツアー」と称してバスハイクは始まりました。参加者は事務局を含め十七名でした。

すがすがしい秋空のなか

一路甘木へ

今回は甘木のキリンビール工場見学とそれに隣接するコスモス畑の散策をしてお昼は原鶴温泉「ビューホテル平成」で食事と入浴を楽しみ、「道の駅うきは」で買物をする行程でした。往路のバスの中では山田理事長の挨拶後、車内研修を行いました。

今回の研修は、「さわやか」の名譽顧問で戸畑けんわ病院の江頭眞紀子先生による「フレイル・ロコモそしてサルコペニアについて学ぼう!」と題して話がありました。江頭先生は「厚生労働省は健康寿命の延伸に向けた最近の取り組みとして二〇〇〇年から二〇一二年にかけ



「さわやか」名譽顧問
戸畑けんわ病院
江頭 眞紀子 先生

要介護状態を予防しよう

フレイル・ロコモ・サルコペニアについて

ロコモティブシンドローム

(運動器症候群)とは

心疾患や脳血管障害などの内科的疾患ではなく、運動器の障害により日常生活に障害をきたした状態や変形性関節症、骨粗鬆症、立ったり座ったり、歩いたりすることが困難になり、進行すると介護が必要となるリスクが高い状態をいいます。

サルコペニアとは

サルコとは肉、ペニアは少ないの意味のギリシア語です。骨や関節に障害がなくても、筋肉の衰えによって耐久性が低下、体のバランス能力の低下などにより運動能力が低下することです。

転倒しやすくなり、骨折しやすく、ロコモティブシンドロームに繋がりがやすくなります。

タボリックシンドロームの概念が国民に広く認知されたことを成果として挙げています。



そこで次は高齢者が要介護状態になることを防ぐためのキャンペーンを行なうとしています。

フレイル(虚弱な)とは

原因を内科疾患や運動器疾患に限らないとして提唱された概念で「加齢により身体が衰えた状態」を意味します。

老衰と訳されることもあり、避けられない老いによる不可逆性の状態を意味しますが、再び健康な状態に戻る可能性があると云う意味でフレイルという外国語を使います。

フレイルにおちいった高齢者を早期に見出し、適切な指導をすることで生活機能の維持や向上をはかること、高齢者自身の努力によりフレイルを予防し、抜け出すことができます。

平均寿命が延びて元気な高齢者が増えていますが、健康寿命は男性では九年、女性では十三年、平均寿命より短い、つまりその間は

要介護状態にあるということです。

健康寿命を延ばし、要介護状態にある期間をいかに減らすかがフレイルの予防に繋がります。

フレイルにおちいる原因

- ① 身体的疾患：内科疾患、ロコモティブシンドローム
- ② 不適切な食事による栄養障害
- ③ 運動不足
- ④ 社会的孤立
- ⑤ うつ状態

は改善および予防することができず、要介護状態を予防するには、

社会との繋がりをもって、日常生活で出来る範囲で面倒がらずに動けば運動不足を改善できます。それと読書をしましよう」と話されました。

研修の後、基山SAにて休憩を取り、毎回恒例の時間当てクイズを楽しみました。

九時四十五分にキリンビール工場に到着しました。

十一時に工場内見学の予約で

したので隣接するコスモス園の散策に行きました。

十時五十分にはキリンビール工場の受付に集合して工場見学へと向かいました。



工場の中を約三十分見学し、できたてビールの試飲をしました。

キリンビール工場を後にして原鶴温泉の「ビューホテル平成」に向かいました。十二時三十分にはホテルに着き、研修交流会が今回で五十回となるのを記念して江頭眞紀子先生に乾杯の音頭をお願いし、宴は始まり

ました。美味しい料理に舌づつみを打ちながらボランティアさん同士交流を深めました。

50にこだわった 景品を用意

しばらく歓談のあと、ピノゴゲームを楽しみました。今回、研修交流会の五〇回を記念して「五〇」にこだわった景品を用意しました。そして時間当てゲームの表彰を行いました。

今回の時間当てクイズは甘木インターの料金所のバーが上がった瞬間の時間を当てるクイズでした。

正解は九時三十五分で、見事に当てたのが小倉事業所ボランティアの谷安さんでした。

食事の後はゆっくり温泉に入る方やボランティアさん同士交流を深める方などそれぞれに満喫されていました。(裏面へつづく)

感想文

毎回、楽しみにしているバスハイク!

小倉事業所 ボランティア 作道 耕平 さん



十月十四日 (日)のバスハイク、大変満足しました。キリンビール工場内での三種類のビールの完成までの成り立ちも分かり易く、多くの事を学ばせていただきました。

「ホテル泰泉閣」は何度も行っていますが、今回は初めての場所です。山の上での食事は美味しく、楽しく、大変有意義な時間でした。

食事の途中のビンゴゲームでは一位になり、豪華賞品をもらいました。

次回、楽しいバスハイク有難うございました。次回、楽しみに待っています。

大変、楽しいバスハイク有難うございました。次回、楽しみに待っています。



コスモスが綺麗でした!?



工場見学の前にコソッと2杯誰や~!!



(表面よりつづき)

次に『道の駅うきは』に立ち寄り今が旬の地元で採れた果物や野菜の買物を楽しみました。

帰りのバスの中で参加賞としてスクラッチくじを配り当たった方には「さわやか」への寄付をお願いしました。

八幡と小倉に無事に到着し、たくさんのお土産を抱え、再来を約束して家路に着きました。



第50回 ボランティア研修交流会

ス ナ ッ プ 集



出来立てのビールは格別!!



みんな笑顔で はいチーズ(´▽`*)



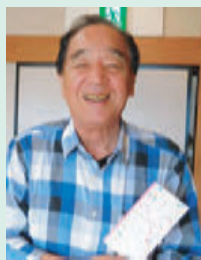
たくさん景品があまりました!



感想文

スタッフと共に精進努力する

小倉事業所 ボランティア 谷 安 さん



十年十月十四日(日)に雨復興心援と銘打って朝倉、浮羽方面にバスハイク車内研修を行ないつつ筑後に移動しました。

車内講習ではさわやかの顧問で戸畑けんわ病院の医師江頭眞紀子先生による健康寿命について講義を受けました。余は食事による栄養障害

を起さず運動不足にならない様、ウォーキングや郊外に出掛ける機会を確保し、社会孤立にならない様努力しましょう。続いて恒例の時間当てクイズ、今回は基山S.Aから甘木ICゲートまで、距離が分らず急ぎインフォメーションに行き、道路マップをもらい計算し、見事ピタリと当て、一位になりました。

次は、キリンビール福岡工場に行き、七ヘクタールの花園には一〇〇〇万本のコスモスが未だ一分先位で緑一色でしたが、JA筑前朝倉から物産物即売会や物産展が開催されており、老

若男女、子供達が大勢で握っておりまして。筑後平野が一望できる高台のホテルで食事、道の駅「うきは」を経由で帰路につきました。スタッフの皆様には大変お世話になりました。

平成の最後が五十回目、新元号から五十一回目が始まるのも偶然でしょうか。新元号もスタッフの皆様と共に精進努力して参りましょう。

