

桜ヶ丘まちネット

さくらの丘だより



桜ヶ丘まちネット会報

第10号

平成28年12月

桜ヶ丘まちネット講演会からの報告

第2弾

いつまでも住み慣れた地域で暮らしていくために

10月29日（土）、昨年に続き「あいクリニック中沢」亀谷院長にご講演いただきました。“桜ヶ丘地域の高齢化率は34.9%です”とのお話から、老化に対峙し健康に暮らし続けるための新たな知識や具体的な方策についてご講演いただきました。（参加者 68名）



健康づくりの戦略は、高齢期と中年期の違いの認識から。中年期は生活習慣病予防が目標でメタボを回避することに対して、高齢期の健康づくりは【老化予防】が目標です。心身機能の維持・衰え（フレイル・虚弱）を先延ばしすることです。フレイルの顕著な例は筋力の低下、認知症、うつ病、没交流等です。

高齢者が健康で長寿を迎えるためには、疾病と心身の老化を防がなければなりません。東京都健康長寿医療センター研究所では、【体力】【栄養】【社会】を健康長寿の三つの柱としています。

【体力】 充実した日常生活への手段が衰えると、やがて日常の動作に困難が生じる。

防ぐには筋力維持が必要。歩く速度が速い人、握力が強い人は長寿である。

【栄養】 BMI（身体計測）血液検査等の数値から、栄養不足に注意。

低栄養の人は寿命が短く、多種食品摂取の人には介護不必要な人が多い。

【社会】 外出、身体活動、日頃から人との付き合いを大切に。初めの一步は外出することから。

一日一回以上の外出。地域の活動に参加する事等を心掛ける。



会場では体力・栄養・社会のチェックシートが配られました。それぞれに考案された改善方法も、記載されていました。

日頃から、身体の状態を把握し適切な判断を示し、相談に乗ってくれるかかりつけ医を持つことは、基本的なことです。この町の坂と階段が多いということは、むしろ健康にはプラスと考え、桜ヶ丘を健康長寿の町にしましょう・・・と講演を結ばれました。

みんなが愛するこの地区で元気で長寿を迎えられるよう、協力しあっていきましょう！



桜ヶ丘まちネット（桜ヶ丘地域福祉推進委員会）について

多摩市では、自治基本条例の中で「まちづくり」について、地域住民と行政が役割を持ちそれぞれが責任を持って進めていくと定めており、「多摩市地域福祉計画」には「地域福祉推進委員会」を推進していく旨が記載されています。

桜ヶ丘まちネット（桜ヶ丘地域福祉推進委員会）は、地域住民を中心に地域で活動する団体、専門機関、多摩市、社会福祉協議会と連携して「まちづくりを進めていく」ネットワークです。

多摩市が目指す 健幸まちづくり

本市では、現在、健幸まちづくりを多様な取り組みで、目指しています。その中では、地域の多様な活動団体が連携して地域の課題を解決することが重要です。

桜ヶ丘まちネットは、そのような活動の一つと考えております。

これからも地域のみなさんで協力し合いながら、まちづくりを市と一緒に進めていただければ幸いです。

多摩市健康福祉部長 荒井康弘

にこにこサロンのご案内

皆様お誘いあわせの上、
お気軽にお越しください。

場 所：桜ヶ丘集会所

日 時：毎週木曜日

午後 1 時 30 分～4 時

(4 月～9 月は 4 時 30 分まで)

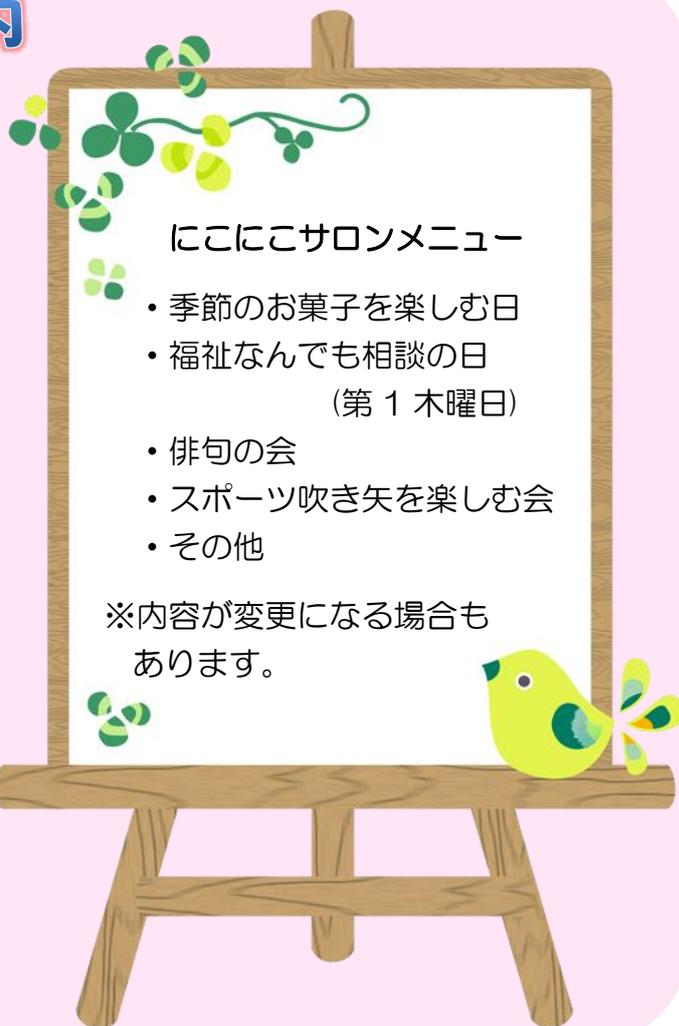
※原則として祝日はお休みです。

参加費：200 円

♪美味しいコーヒーとお茶・お菓子を
いただきながらおしゃべりを楽しみませんか。



新年は 1 月 12 日(木)
「桜ゆうゆう会」との共催で
お汁粉の会からスタートです。
どうぞお楽しみに！



編 集：桜ヶ丘まちネット 広報部会

問合せ先：多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進係

電話 042-373-5616

