

2016/
3月5日議事録

NPO ふくてっく定例会

司会 荻田 会員

場所 大阪市立社会福祉センター

事務局報告

中北 会員

・4月の定例会は鶴橋の「eトコ」さんです。▶山本会員の同級生で、エンパワメント=力を引き出す、元気になるという意味の頭文字をとり、いいとこ（大阪風に言うと「ええとこ」）。上階がグループホーム、1階が交流スペースでになっていて、4月の学習会はここでいい、代表の金様からお話をお聞きます。会場などの案内は、荻田会員から

*学習会終了後有馬さんの米寿の記念撮影を行います。

*缶バッジのデザインについて

閲覧資料および書籍の紹介

A 催し・事業企画の案内

A-1 3/26 14:00-16:00 障がいBCPシンポジウム 大阪市立市民交流センターひがしよどがわ

*この日を最後に閉鎖される。建物のお別れ会も兼ねて。

B 他団体の機関紙等

B-1 KSKR 移動・送迎支援活動ニュース 6852号 NPO 日常生活支援ネットワーク

B-2 茶屋町通信 vol.80 B-3 パンジーだより 第298号 大阪交通災害遺族会

B-4 サロンあべの356号 B-5 ちゅうぶ通信

C 情報誌

C-1 COMVO 3月号

D その他

D-1 2016年 4/16-17 居住福祉関連のセミナー開催のおしらせ

学習会

13:50~15:20

「要介護になるリスクを減らそう」ロコモティブシンドロームを知りましょう！

吉村 吉隆氏 柔道整復師・鍼灸師

柔道整復師・鍼灸師・アクティベーター・アスレチックトレーナーやメディカルアロマセラピー（香りをかぐ方法はイギリス式で漢方のように服用する方法がフランス式）やファスティング（断食のこと）、ヒプノセラピー（催眠療法）等々さまざまな資格を持って、西洋と東洋のように、積極的治療とサブの治療も併せてすることで心身ともに元気になっていただけるよう鍼灸整骨院を開業して2年目の吉村先生に「ロコモ」のお話しをお聞きしました。ちなみに、柔道整復師とは、骨・関節・筋・腱・靭帯などに加わる急性、亜急性の原因によって発生する骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷などのけがに対し、手術をしない「非観血的療法」によって、整復・固定などの治療を行うことができる専門家です。整体師とは違います！

まずは、ロコモ＝ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）は、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。ロコモを引き起こす原因は、筋力低下、バランス能力低下、運動器の疾患と言われ、転倒して入院、筋力が低下し、寝たきりや認知症を発生し、要介護状態になるリスクが高いともいわれています。運動器は使わないとだめになり、低下を防ぐには筋肉を鍛える必要があります。片足立ちで靴下がはけない、家の中でつまずいたり滑ったりする等7つのロコモチェックをしましょう。ひとつでも当てはまるとロコモの心配があります。激しい運動や同じ運動ばかりではダメ！開眼片足立ち、スクワットや寝る前のストレッチやウォーキングなど全身バランスよく筋肉をつけることが大切。骨もある程度刺激がないと弱ってしまいます。骨が変形して動かさないと、脳が筋肉不要と判断し、筋肉が落ち、姿勢が悪くなり、患部をかばうことで姿勢やバランスが悪くなる。と健部の骨も変形・・・悪循環に！良い姿勢を保つためにも筋肉がないとダメ！あえて段差・坂・階段を残して、手すりや支えを使って歩くことでリハビリを兼ねることも可能かな？パソコンやデスクワークが多くストレートネックの人が増えている。頭の重さを分散させるためにも背骨はゆるやかなS字形を保つように！退化しやすい筋肉は、下半身の太ももの後ろやお腹の中の大腰筋や腸腰筋などの比較的大きな筋肉などの話を聞いた後全員で、ロコモチェック！25問の間診と下肢筋力をしらべる立ち上がりテストと歩幅を調べる2ステップテストを！席から立たない会員もいましたが、それぞれ自分自身のロコモ度をチェックしました。片足立ちとスクワットのロコトレを毎日続けましょう！食事も大切です！

*** 質疑応答 ***

・筋力をつけるのにジムは有効か？ ▶トレーナーのアドバイスを受けながら行うこと

・腹筋がわれるのは何故か？ ▶調べます！

・CMでしている腹筋を鍛える機械は有効か？ ▶筋肉は電気信号で動かせるので、その信号で筋肉に動きを学習させた後トレーニングすることが効果的

寝ているとき足がツル！ ▶カルシウムが骨から溶け出し、血中から入りすぎて収縮情報がはってツル。ミネラルやマグネシウムをきちんと取るとツリにくくなる

・電気風呂は？ ▶筋肉をゆるめる効果がある。 などバランスの良い食事と適度な運動を習慣づけること！

1. ふくてっくのつどい	小川 会員	
<p>・5月29日「共生・共走リレーマラソン：手づくり体験コーナー」に申し込みました。今年の大会テーマは「だれもがともに！共生に乾杯！」、サブテーマが「共生のおもいを被災地へ」となっています。▶出展内容は今後検討！長い机4～5本、椅子10脚確保。スタンプラリーのポイントにも協力しました。</p> <p>・9月某日、大阪市立総合医療センター院内学級での「ものづくり体験授業」を予定しています。▶詳細は8月頃に</p> <p>・3月26日「生駒いいもり里山：お花見」を予定しています。参加人数によって開催、内容を検討したいと思います</p> <p>▶5/29の相談のために4/16時間が取れないか</p>		
2. 東大阪部会	清水 会員	
<p>① 2月の東大阪における改造助成・介護住改の検証活動は4日間（2/4.10.18.25）延べ12名が活動しました。</p> <p>② 東大阪市事前相談会2回実施しました。担当：2/4 後藤、2/18 山本</p> <p>③ 2月20日事例検討会、参加者10名。</p> <p>④ 東大阪あれこれ：「救急医療情報セット」山本会員 ▶ 東大阪市では、かかりつけの医療機関や緊急連絡先などを救急医療情報カードに記入し、それを冷蔵庫などの一定の場所に保管しておくことで救急活動をスムーズに行うことができる。</p> <p>▶3月3日に改造助成の講習会を実施。障がい者支援事業所90のうち11事業所、15人参加。</p>		
3. こむねっと事業部会	中北 会員	
<p>2/17 評価機関連絡会 ▶保育所義務化 どのように対応できるか？</p> <p>2/24 災害BCP研</p> <p>2/27 福祉サービス第三者評価者全国研究会（大阪会場）▶池端、上田、中北で参加</p> <p>3/4 たかとり法人と相談してスケジュール決定</p> <p>3/5 AMたかとり第三者評価準備会議 ▶アンケート・自己評価 6月末に回収</p> <p>3/7&16 福祉サービス第三者評価調査者継続研修</p> <p>3/8 同朋学園理事長と第三者評価スケジュールを確認</p> <p>3/10 評価機関連絡協議会（保育所のセミナーを実施するための準備会議）</p> <p>3/19 こむねっと部会は中止</p> <p>3/26 障がいBCPシンポジウム</p> <p>4/16 こむねっと部会</p> <p>3/3 ぱあとなあ、にじの会のつばさグループ 30周年の冊子とDVDを預かりました。</p>		
ひとことタイム（会員による個人の情報発信コーナー）		
<p>岡：3/20（日）「こうべユニバーサルデザインフェア」神戸しあわせの村にてすべらんうどんの販売恒例となりました。今年もお手伝いお願いします。</p> <p>▶稲住、和泉、荻田、松田、山本、曾我部 参加予定。当日は、8時に天満の星合茶屋に集合！</p> <p>後藤：3/12（土）-13（日）岡さんの別荘（能勢）園芸作業&カニパーティー 3/21（祝）Ohana 食堂 カニパーティー</p> <p>ことばあそび：ひなまつり 松本会員・中北会員からいただきましたのに・・・記録していませんでした！すみません</p> <p>▶有馬さんに、1人ずつ、ひとことお祝いの言葉を伝えました。</p> <p>▶坂田さんからの報告。九大でのセミナーの内容が新聞に乗りました</p> <p>▶缶バッジの件：前のデザインがよい、ピクトサインで限定的なイメージを伝えるようなものはいかがなものか、何でもできている人が集まっているというイメージ・・・これらを荻田会員がまとめて、皆に送信します。</p>		
初参加者の感想（初参加者には例会参加の動機、参加した感想など一言お話しいただきますのでご協力ください）		
次回例会の司会予定 平成28年4月2日	司会：川北会員	五十音順です。予定者の都合が悪い場合は、次の会員が担当となります。 予定：後藤会員 古場会員
次回以降の予定		
<p>・4月2日（土）13：30～17：00 会場：<u>eトコ</u>（鶴橋にある「グループハウス+パブリックスペース」）</p> <p>■学習会 テーマ（仮題）「eトコ・プロジェクトについて～家族と地域の再生をめざす～」</p> <p>講師：金香百合氏（eトコ・プロジェクト代表）</p> <p>・5月7日（土）13：30～17：00 会場：大阪市立社会福祉センター</p> <p>■学習会 講師・内容 未定 ▶第三者評価者から見る福祉の現場と題してセミナーをお願いします。</p> <p>・6月4日（土）13：30～17：00 会場：大阪市立社会福祉センター</p> <p>■学習会 テーマ（仮題）「発達障がいの子どもたちへの自立支援」</p> <p>講師：木戸 貴之氏（社福）北摂杉の子会・高槻地域生活総合支援センターぶれいずBe 副施設長</p>		