

いきいきシニアの生活誌

ロングライフ

Long Life

Vol.136

2019年3月発行



目次

ねんりんピック富山 2018

ねんりんピック紀の国わかやま2019

秋田LL大学園

いきいき長寿あきたねんりんピック

スポーツ親睦大会、

福祉・文化のつどい、ねんりん美術展

福祉用具を安全に使おう!

なんでも相談してみよう!

第31回 全国健康福祉祭とやま大会

ねんりんピック富山2018

総合開会式 秋田県選手団の入場行進

第31回全国健康福祉祭とやま大会 ねんりんピック富山2018

夢つなぐ 長寿のががやき 富山から
平成30年11月3日(土)~6日(火)



第31回全国健康福祉祭とやま大会「ねんりんピック富山2018」が昨年11月3日から6日までの4日間、開催されました。秋田県代表選手155名は、各会場で競技に参加し、交流を深めました。

とやま大会には、スポーツ交流大会(22種目)・文化交流大会(5種目)に全国から約1万人の選手・役員が参加し、開催期間中には、美術展や健康関連イベントも多数開催されました。

開会式では、秋田県選手団(団長：高橋清好秋田県社会福祉協議会常務理事)の選手155名が、さわやかな青空のもと、元気に入場行進を行いました。

各種目の交流試合では、日ごろの練習の成果を発揮し、上位の成績を目指して奮闘しました。

秋田県選手団の主な成績

- 【卓球】優秀賞 秋田県チーム(2位 トーナメント準優勝)
- 【マラソン】優秀賞 大友進(4位) 高橋利津子(4位) 伊藤徳雄(5位)
- 【ウォークラリー】優秀賞 秋田県チーム(6位)
- 【サッカー】Fブロック準優勝
- 【水泳】2位 高畑恵子(50m女子バタフライ60~64歳)
- 【囲碁】優秀賞 秋田県チーム(5位)
全勝賞 佐藤フミエ 優秀賞 藤沢文彦
- 【将棋】優秀賞 秋田県チーム(ベスト8)

各競技の様子



卓球



健康マージャン



ペタンク



パークゴルフ



剣道



マラソン



水泳



ボウリング



弓道



ソフトボール



ソフトバレーボール



テニス



サッカー



囲碁



グラウンド・ゴルフ



太極拳



ラグビーフットボール



ウォークラリー



将棋



ゲートボール



ダンススポーツ



ソフトテニス



講演会



総合閉会式

The 32th National Health and Welfare Festival



第32回全国健康福祉祭和歌山大会

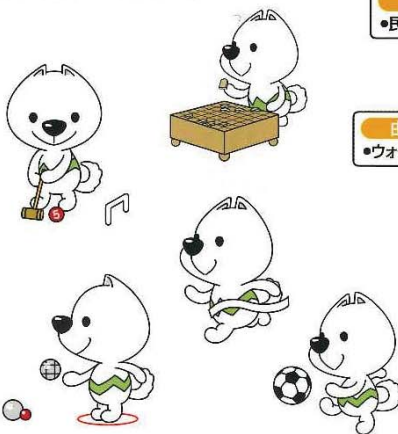
ねんりんピック紀の国わかやま2019

あふれる情熱 はじける笑顔

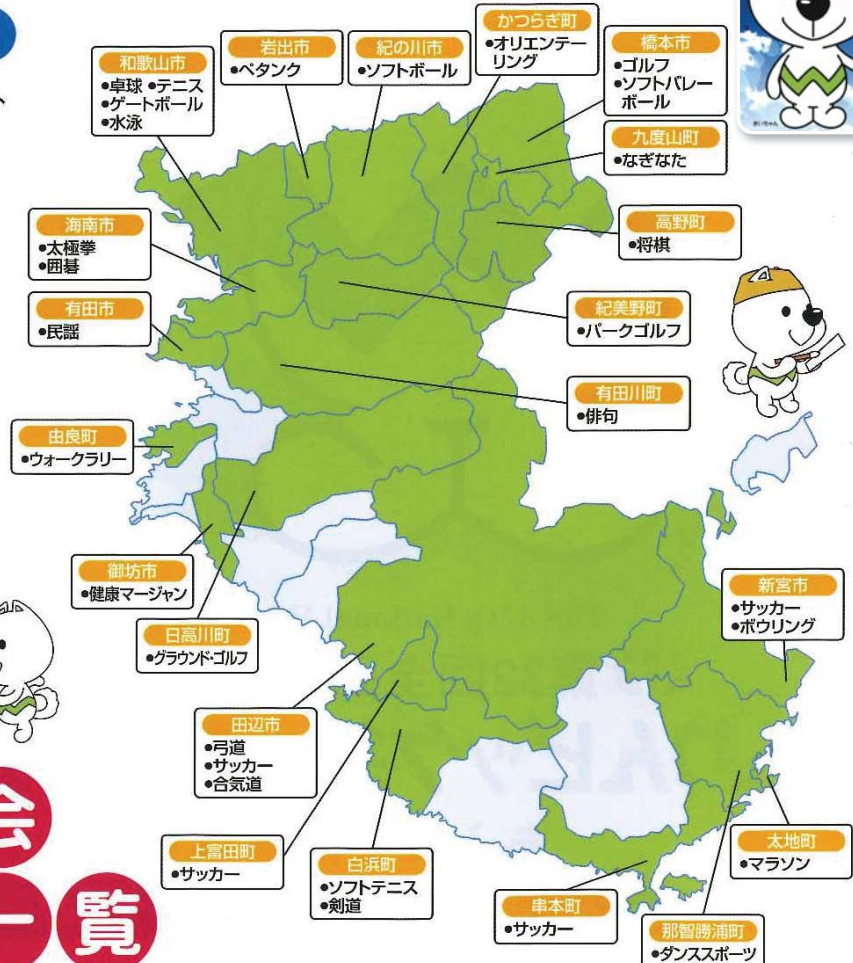
平成31年11月9日(土)~12日(火)

ねんりんピックってなに？

全国健康福祉祭(ねんりんピック)は、60歳以上の方々を中心として、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができるスポーツと文化、健康と福祉の祭典です。



交流会 会場地一覽



【問い合わせ】 社会福祉法人 秋田県社会福祉協議会

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5 TEL 018-824-2888 FAX 018-864-2742
Eメール ikigai@akitakenshakyo.or.jp ホームページ http://www.akitakenshakyo.or.jp

平成30年度 秋田LL大学園

これからの高齢期を充実して過ごすための入門講座として位置づけ、時代に即した教養を身につけるとともに、レクリエーション活動や社会活動を促進して、高齢者の心身の健康保持に資することを目的に開催しました。

今年度は、秋田会場、北秋田会場、横手会場の3箇所で6月から12月までの月1回、7回コースに、100名が参加し、学びを深めながら修了しました。



秋田会場の修了生



北秋田会場の修了生



横手会場の修了生

いきいき長寿あきた2018ねんりんピック スポーツ親睦大会

いきいき長寿あきた2018ねんりんピックスポーツ親睦大会は、スポーツ・レクリエーション活動を通じて高齢者の健康保持・増進、生きがいの高揚、更には地域間・世代間の交流を図ることを目的に開催しています。

今年度は全県から2,000名を超える参加者がありました。

種 目	開催日	開催会場	参加者数
ソフトボール	5月12日(土)	秋田市勝平市民グラウンド	45名
弓道	8月4日(土)	秋田県立武道館弓道場	41名
ソフトテニス	8月30日(木)	秋田県立中央公園テニスコート	94名
太極拳	9月2日(日)	秋田県立武道館大道場	154名
ベタンク	9月12日(水)	秋田市茨島多目的グラウンド	94名
ゲートボール	9月14日(金)	八橋健康広場	48名
グラウンド・ゴルフ(県北)	9月14日(金)	ニプロハチ公ドーム	210名
囲碁	9月15日(土)	中央シルバーエリア	64名
将棋	9月15日(土)	中央シルバーエリア	25名
剣道	9月22日(土)	秋田県立武道館剣道場	15名
グラウンド・ゴルフ(県南)	10月5日(金)	美郷町千畑大台野広場	206名
パークゴルフ	10月10日(水)	ジュネス栗駒パークゴルフ場	70名
テニス	10月16日(火)	秋田県立中央公園テニスコート	58名
スマイルボウリング	11月14日(水)	中央シルバーエリア体育館	81名
グラウンド・ゴルフ(中央)	11月20日(火)	秋田県立中央公園スカイドーム	286名
ミニテニス	11月21日(水)	CNAアリーナ★あきた	160名
卓球	12月1日(土)	秋田テルサ	133名
ニチレクボール	1月16日(水)	中央シルバーエリア体育館	48名
シャフルボード	2月13日(水)	中央シルバーエリア体育館	80名
ソフトバレーボール	2月17日(日)	中央シルバーエリア体育館	80名
ダンススポーツ	2月17日(日)	秋田市役所センター	174名
健康マーじゃん	3月16日(土)	中央シルバーエリア体育館	48名(予定)

いきいき長寿あきた2018ねんりんピック 福祉・文化のつどい

いきいき長寿あきた2018ねんりんピック 福祉・文化のつどいを、平成31年2月20日に秋田市の秋田拠点センターアルヴェ きらめき広場で開催し、多くの方々に参加をいただきました。このイベントは、高齢者が元気で充実した生活ができるよう、「生きがいきつくりと健康づくり」を推進するため、「元気にとしよる」をスローガンに掲げ、高齢者の趣味創作活動の成果を発表する場を設け、生きがい・健康づくりや社会参加活動を促進し、健康長寿日本一をめざすことを目的として開催したものです。

◆ いきいき講演会

【演題】人生漫談 ～笑いは健康と幸せへの架け橋～

日本笑い学会秋田県人会会長 人星亭喜楽駄朗



人生漫談 人星亭喜楽駄朗



シンセサイザー漫談 人星亭喜楽駄嬢



マジック漫談 人星亭喜楽駄天

◆ いきいき活動発表



飯島ほほえみコーラス



あきた民話の会



秋田フラダンス
Na Huia O ke Makani Olu

◆ ねんりん美術展

県内の高齢者が創作した日本画、洋画、彫刻、工芸、書及び写真の作品を展示し、高齢者の文化活動と生きがいきつくりを促進するとともに、作品の鑑賞を通じ、世代間の相互の理解を深めることを目的に開催しました。上位入賞作品の中から、各部門各2点を第32回全国健康福祉祭わかやま大会美術展に出品します。

【いきいき長寿あきた2018ねんりんピック ねんりん美術展 入賞者名簿】

日本画の部	●最優秀賞：阿部隆蔵（秋田市）、●優秀賞：堀井 忠（秋田市）、●奨励賞：高橋精一郎（秋田市）
洋画の部	●最優秀賞 榎 友子（秋田市）、●優秀賞 銭谷栄一（秋田市）、難波秀男（仙北市） ●奨励賞 工藤直信（秋田市）、木元優子（大仙市）、畠山国雄（秋田市）、佐藤久樹（秋田市）
彫刻の部	●最優秀賞 金森政雄（秋田市）、●奨励賞 保坂正美（秋田市）
工芸の部	●最優秀賞 門間裕一（潟上市）、●優秀賞 高橋いち子（横手市）、佐藤 正（秋田市） ●奨励賞 佐藤清子（秋田市）、佐々木チツ子（秋田市）、小松富士雄（にかほ市）、佐々木 郁（横手市）
書の部	●最優秀賞 池田喜代子（由利本荘市）、●優秀賞 佐々木欽月（由利本荘市） ●奨励賞 佐々木 喜美子（能代市）、一ノ関史郎（秋田市）
写真の部	●最優秀賞 須藤秋男（由利本荘市）、●優秀賞 三浦 勇（仙北市）、佐藤正一（秋田市） ●奨励賞 倉田隆三（秋田市）、鈴木 修（秋田市）
いきいき長寿賞	池田喜代子（由利本荘市）、高橋 典（秋田市）、田村昭三（秋田市）古川昭男（秋田市）、倉田隆三（秋田市）、佐藤 正（秋田市）、安田與一郎（横手市）、堀井 忠（秋田市）

福祉用具を安全に使う！

福祉用具は、「道具」の一つです。

人は誰もが、「少し困った」とときには、何か便利な道具を探し利用して、問題を解決します。福祉用具は、人が年齢を重ねたり、病気や障害を負うことで、生活機能が低下し日常生活が不自由になったときに、低下した機能を補い、残っている機能を引き出してくれるものです。

道具は便利なものですが、使い方や選び方によっては、危険なものにもなります。

福祉用具は、障害や介護ニーズにより必要とされない限り、生活の中でめったに使うことがない道具です。知らない道具ですから、選び方や使い方がわからなくて当然ですが、間違った選び方や使い方をすると、危険性が出てきます。

あらかじめ専門家によく相談してから利用することとし、適切な使い方を学ぶ必要があります。

歩行について

人は自然に歩く能力を獲得し、「歩く」という動作を、当たり前のこととして生活しています。

ですから、加齢や病気、障害によって、歩くこと、立ち上がることが困難になった場合、「何とかして歩けるようになりたい」と思うのです。

歩行が不安定になったら、杖を使って歩行を安定させる。そうすれば生活範囲が維持され、それまでと同じ生活を送れる。しかし、無理に立たせ歩かせることが良いではありません。立たない人を無理に介助して立たせ歩かせることは、良いことでしょうか？骨折や腰痛を引き起こし、逆に、寝たきりになってしまわないとも限りません。

歩くのが大変な理由

大きく分けて、「痛み」、「筋力の低下」、「バランスの低下」の三つがあります。

症状によって、どの歩行支援用具を用いたら良いのかを検討する必要があります。



杖

杖の役割には、「免荷」、「バランスの補助」、「歩行リズム」の三つがあります。

杖に体重をかけて荷重を免れれば、反対側の足への荷重が少なくなり、痛みや筋力の低下に対応できます。また、杖をつくことで身体を支持する面積が広くなり、立位・歩行のバランスを安定させることができます。



歩行器

四脚のフレーム構造でできている歩行補助具で、両手で持ち上げて、前につき、グリップに体重を支えてから、患側・健側の順で足を出していきます。持ち上げ型のほか、左右のフレームが個々に動かせるもの、脚に小さな車輪がついているものがあります。

病院などで、術後リハビリに使っているのを見たことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

歩行車

歩行器の四脚に車輪を付けたもので、前輪は自在輪、後輪は固定輪になっています。

軽く押しながら歩行することが可能で、手動ブレーキもついています。身体を歩行車の中に入れて、歩行します。グリップ（持ち手）に体重をかけることができ、安定して歩行できます。

シルバーカー

街中でもよく見かけ、使っている方も多いと思います。



本来は主として、「自立した歩行が可能な人」で「物品の運搬や長距離の移動が困難な高齢者」が、歩行の補助、荷物の運搬に用いるもので、移動の途中で座れるようないすや、荷物を運ぶためのカゴがついていたりします。

歩行器・歩行車と違い、支持面の中に身体を入れないのでグリップへの体重負荷が不十分になり、歩行を安定させるための支持が足りません。ホームセンター等で手軽に購入もできますが、身体を支えるために作られたものではないので、シルバーカーに頼って歩行することはお勧めできません。

福祉用具を上手に使えば、「買い物に行きたい」「友達と会いたい」といった要望がかない、活動範囲が広がります。とはいえ、福祉用具は、その人の身体の状態に合ったものを使うこと、機能や性能に合わせ安全に正しく使用することが重要です。今まで知らなかった道具ですから、簡単に使いこなせるものではないでしょう。

そのためにも専門家に質問し、納得して選び、使うことをお勧めします。

福祉用具の相談は…

秋田県高齢者総合相談・生活支援センター

018-824-4165

月～金 午前9時～午後5時

なんでも相談してみよう!

秋田県高齢者総合相談・生活支援センター

秋田県高齢者総合相談・生活支援センターでは、いろいろな相談をお受けします。常勤の相談員が応じる一般相談をはじめ、各分野の専門家が対応する専門相談（予約制）があります。お気軽にご利用ください。
※相談は無料です

一般相談

月～金 午前9時～午後5時

お電話やご来訪で相談をお受けします。

「こんなこと訊いて良いのかな？」

「人に訊いて、迷惑をかけたくない」

「どこに相談したら良いかわからない」

…など、ご遠慮なくご相談ください。

【最近のご相談から…】

「日中は自宅に一人で、昼食も一人。

ちっとも美味しくなく、デイサービスに通っている知人は、お昼が出るという。行ってみたいが、自分はどこも悪くないので、介護保険は使えない。」



他の人と話をしながら、笑顔で食べるご飯は美味しそうですね。孤食が続けば気もふさぐし、食欲も失せていきますが、きちんと食事をしなかったら、体力も気力も弱ってしまいます。お年寄りこそ、しっかりした栄養の補給は大切なのです。

介護認定を受けていなくても、デイサービスを利用できる場合がありますし、実費で昼食をサービスする施設があるかもしれません。お住いの地域の地域包括支援センターに訊ねてみましょう。

地域包括支援センターには、生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）がいます。近年、地域でのサロン活動も、活発に行われていて、居場所づくりやお茶飲み、一緒にお昼ご飯を食べられるサロンもあるかもしれません。相談してみましょ。



認知症について

「家族が認知症ではないかと心配」

「介護に疲れた」「対応に悩んでいる」

…など、お気軽にご相談ください。

認知症についてのご相談は、秋田県認知症コールセンターでお受けしていましたが、2020年度より、秋田県高齢者総合相談・生活支援センターに統合されます。

認知症に関するご相談も、お気軽に秋田県高齢者総合相談・生活支援センターにお寄せください。

専門相談

専門家に相談できます。

法律相談、人生相談、権利擁護相談があり、弁護士、学識経験者、司法書士、社会福祉士等の専門家が、相談に応じます。

相談は無料ですが、**事前に予約が必要です。**

法律相談（お一人様 30分）

- ・毎月第2・第4火曜日
- ・弁護士が担当
- ・遺産相続や金銭トラブル、悪徳商法被害等

人生相談（お一人様 60分）

- ・毎月第1水曜日
- ・学識経験者が担当
- ・家庭問題、人間関係、生きがいについて

権利擁護相談（お一人様 60分）

- ・毎月第3木曜日
 - ・弁護士と社会福祉士（奇数月）
／司法書士と社会福祉士（偶数月）
 - ・消費者被害相談、成年後見制度の利用等
- ※相談日が祝日に当たる場合は変更になります。

お気軽にご相談ください
秋田県高齢者総合相談・生活支援センター

018-824-4165

月～金 午前9時～午後5時

認知症なんでも相談会

平成30年10月20日と12月15日

「認知症なんでも相談会」を行いました。

- ・医師（認知症専門医、神経内科専門医）
- ・介護従事者
- ・認知症の人と家族の会

以上の専門家の方々が、それぞれ一時間、日ごろの不安や心配事など、相談者の悩みをお聞きしました。

専門家の方にゆっくりお話を聞いてもらう機会はなかなかないので、相談に来て良かった…とのお声をいただいています。

平成31年度 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

ボランティア活動保険

全国200万人加入!!

保険金額

保険金の種類		プラン	Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金		1,040万円	1,400万円	
	後遺障害保険金		1,040万円 (限度額)	1,400万円 (限度額)	
	入院保険金日額		6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術		65,000円	100,000円
		外来の手術		32,500円	50,000円
	通院保険金日額		4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償		上記後遺障害、入院、通院の各補償金額(保険金額)に同じ		
賠償責任	葬祭費用保険金 (特定感染症)		300万円(限度額)		
	賠償責任保険金 (対人・対物共通)		5億円(限度額)		

年間保険料(1名あたり)

タイプ	プラン	Aプラン	Bプラン
基本タイプ		350円	510円
天災タイプ※ (基本タイプ+地震・噴火・津波)		500円	710円

団体割引 20%適用済 / 過去の損害率による割増引適用
 ※天災タイプでは、天災(地震、噴火または津波)に起因する被保険者自身のケガを補償します(天災危険担保特約条項)が、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

●後遺障害もフルカバーなので安心です!!

保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花瓶を落としてこわした。(賠償責任の補償)

ボランティア行事用保険

(傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動やボランティア活動のさまざまな行事におけるケガ、賠償(主催者責任)を補償!!

保険金額

A・B・Cプラン共通 (A・B・Cプラン共に熱中症危険補償特約セット)

保険金の種類		補償内容	
ケガの補償	死亡保険金	400万円	
	後遺障害保険金	400万円(限度額)	
	入院保険金日額	3,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	35,000円
		外来の手術	17,500円
通院保険金日額	2,200円		
賠償責任	対人事故	1名・1事故 2億円(限度額)	
	対物事故	1事故 1,000万円(限度額)	

保険料(1名あたり)

団体割引 15%適用済
 ※詳しい内容は、パンフレットをご覧ください。

Aプラン(宿泊を伴わない行事)		
A1の行事	A2の行事	A3の行事
1日 28円 (最低保険料 560円)	1日 126円 (最低保険料 2,520円)	1日 248円 (最低保険料 4,960円)
Bプラン(宿泊を伴う行事)		
1泊2日(2日間)	241円	2泊3日(3日間) 295円
Cプラン (A1区分で宿泊を伴わない、かつ参加者が事前に特定できない行事)		
1日	28円(最低保険料 560円)	

※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用されます。

送迎サービス補償

(傷害保険)

◆ 送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

福祉サービス総合補償

(傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険(オプション))

◆ ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

● このご案内は概要を説明したものです。お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ ●

団体契約者 **社会福祉法人 全国社会福祉協議会**
 (引受幹事 保険会社) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社 医療・福祉開発部 第二課
 TEL: 03(3349)5137
 受付時間: 平日の9:00~17:00(土日・祝日、12/31~1/3を除きます。)

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**
 〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F
 TEL: 03(3581)4667 FAX: 03(3581)4763
 営業時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

● この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。