

～これからの笑顔で楽しく生きるために～

## 11期 アクティブシニアをめざす

日時：2023年6月15日

場所：豊中市地域共生センター

学習テーマ：午前/骨とカルシウムについて

講師/雪印メグミルク（株）関西コミュニケーションセンターから

午後/車いす体験

講師：ONCC 猪谷理事長と理事の方々

1班 樋上(ひのうえ)

### 【骨とカルシウム】

#### 骨の5つの役割

- ① 身体を支えている  
足や腰の骨折により、寝たきり、要介護になってしまうことが多い
- ② 運動の支点となる  
足を動かしたり、腕を曲げたり出来る
- ③ 内臓を守る  
内臓は衝撃に弱く、その為、頭蓋骨は脳、肋骨は肺や心臓、背骨は脊髄神経と硬い骨で守っています
- ④ 血液を作る  
骨の中心部にある骨髄には、血液の原料となる造血幹細胞があり、赤血球、白血球、血小板が作られています
- ⑤ カルシウムを蓄える  
骨にはカルシウムの貯蔵の役割があります  
体内のカルシウムが骨と血液にあり、血中カルシウムの濃度が低くなると骨からカルシウムを補給します

#### 元気な体に大切なこと

- ① 食事(バランス良く食べる)
- ② 運動(負荷をかけ骨をきたえる)
- ③ 日光浴(吸収を助けビタミンDを増やす)  
骨の健康のためカルシウムの摂取はととても大切です。体内に吸収されにくい為、多くは排

出されてしまいます。食事から摂取して定着しやすくするため、日光浴、バランスの取れた食事、適度な運動が大切です

## カルシウムの多い食品

牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク・豆腐・しらす干し・  
ひじき・小松菜・納豆・海藻・ごま etc.

意識して食事からカルシウムを摂取して、人生 100 年時代を楽しくアクティブに過ごしましょう！！

## 【車椅子体験学習】

- ① 車椅子の介助（操作のしかた）
- ② 体験（乗り方と介助）
- ③ 実技（公園、商店街まで行く）

溝があったり、段差やスロープがあり、介助される側の気持ちになり、声をかけて、不安を与えないように静かに操作をする。



講師は、介護職員基礎研修を受講された経験のある ONCC の猪谷理事長でした。受講当時の「介護施設実習日記」も、公開していただきました。

一か月に及ぶ研修期間の日記を読むと、リアルな現実が見えてきました。

今回は、介護職になるためではなく、もしも、家族に車いすが必要になった時のためにと、という視点で、研修してくださいました。

介助される方の顔を見ながら声をかけて操作すること。



段差を乗り越える時は、介護者の膝を傷めないため、太ももと腰で支えるといいそうです。



この日の岡町商店街は、休日のお店が多く、人通りが少ないのが幸いでした。自転車などが行き来すると緊張しますね。

## 母と介護

私は母の透析介護を8年間（89歳～97歳）までしました。

介護ベッド、昇降機、車椅子をレンタルしたり、トイレのドアをアコーディオンカーテンに。

週3回の透析は、8:15に介護タクシーに来てもらい、13:30頃に帰宅、昼食をして、ベッドで休んでもらいます。往復6回のうち1回は私が車で迎えに行き、看護師さんに様子を聞いたりします。

週2回は、デイサービス入浴の為、元気な時は週3回同年代と話をしたり、歌ったり、ゲームをしたりが好きでした。

私は、母が出かけた時、息抜きにテニスやソフトボールをしていました。

介護資格を取っていませんが、施設の方がやり方を聞かれる事もありました。

若かったので、体力まかせの時もありましたが、どうすれば便利で楽なやり方を考えていました。

亡くなって今年で10年、懐かしく思い出しました。

樋上