



# 大津地域包括 支援センター便り



コラム 「選・択・肢」  
管理者 鈴木礼

## 特集

～コロナ後の日常～

(看護師編)

「自分らしい生活を送るために」

看護師 卓地由香里

◆新人職員紹介！！

表紙のわたしたち

倉元綾子&日高麻衣子




令和5年5月、イオンの移動販売が開始されました。大津行政管内、何か所も来てくれるみたいです。ぜひイオンのホームページ等で確認してみてください。

これで大津行政管内の買い物支援は「とくし丸」「イオン」そして住民皆様の力で大津町のバス停に停まるよう誘致した「リビンバス」と選択肢が増えました。そして、この『選択する』という行為こそ、生活に潤いを与えるって、皆様ご存じでしたか？考えてみてください。夕食を「カレーライス」に決めたとします。いつも頼んでいる宅配業者にカタログで選んで頼めば、確かに家まで届けてもらって楽ちんです。でも、もしスーパーに買いに行くことができたなら…カレーといってもチキンカレーもあるしビーフカレーもある。あら？このグリーンカレーってどんな味がするのかしら？辛いのかな？…どちらが楽しいでしょう？



食べ物だけではなく、生活を営む中で選択肢は多ければ多いほど、より幸せな選択ができる可能性が高いと言われています。そして選択肢を増やすことは実は簡単です。色々な人と関わって、色々な人の経験・知識を吸収していくとあら不思議、いつの間にか選択肢が増えていること請け合いです。ようやく外出しやすい環境になってきました。皆様もどんどん外に出て、選択に迷う幸せな悩みを味わってみませんか？



## 自分らしい生活を送るために ～コロナ後の日常～看護師編～

大津地域包括支援センター 看護師：卓地 由香里



2020年、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行の中で、「三密回避」「ソーシャルディスタンス」といった新しい生活様式が長期間求められてきました。ようやく5月から第5類への引き下げとなり、行動制限が解除となりました。

しかしながら3年間という長い年月は私たちの生活に少なからず変化をもたらしたと言えるのではないのでしょうか。

『フレイル（虚弱）』『サルコペニア（筋肉減弱）』という言葉を目にしたことはあるでしょうか？ コロナ禍における感染リスクだけではなく自粛生活が続くことで、過剰な恐怖心による活動自粛や食生活の乱れ、人とのつながりの断絶等により健康二次被害が明確となってきました。

確かに高齢者においてはコロナ感染による重症化が懸念されてきましたが、あまりに感染を恐れるばかり生活不活発に陥り、知らず知らずのうちにサルコペニアの進行を基盤としたフレイル状態に陥り、身体機能・認知機能の低下を引き起こします。

フレイル予防・対策の為にはコロナ問題の有無に関わらず『栄養』『活動』『社会参加』が重要になってきます。

アフターコロナの生活として、正しい感染症の知識と従来行っている手洗いうがい、必要な場面でのマスク着用を行い、活動を再開していく事が重要です。

地域の通いの場への参加や近隣住民との会話を楽しんだり、家族と食事を楽しむなど『栄養』『活動』『社会参加』の3つの視点のどこか一つから見直してみたいかがでしょうか？ コロナ禍を経て、コロナ以前の様に他者との距離感が戻るのには時間がかかるかとは思いますが、一定の距離は保ちつつも人と人をつなぐ心は密でいたいものですね！

# 新人職員紹介！！ 表紙の私たち



倉元綾子(りょうこ)

4月1日に大津地域包括支援センターの生活支援コーディネーター・介護支援専門員で異動してきました倉元綾子（りょうこ）と申します。福祉、介護の仕事は今年で20年目になります。横須賀で生まれ育ち、自然豊かな横須賀が大好きでウォーキングが趣味です。

皆さまが、住み慣れたこの街で暮らし続けられる様に、生活支援コーディネーターとして生活の支え合いを広げる活動に取り組みます。地域の思い・活動などの情報を集め、隠れた達人を探し、皆様が知らない他の地域の情報を伝えたり、地域の事を一緒に考え、人と人、人と場所を結び、紹介し、応援して一緒に活動していきたいと思っています。皆様が活動している所に伺い、大津地域を歩いていますので声を掛けて下さい。大津地域の歴史から新しい話題、頑張っている事や楽しい事等たくさん教えてください。よろしく願いいたします。



日高麻衣子

4月1日付けで大津地域包括支援センターに配属となりました介護支援専門員の日高麻衣子と申します。横須賀生まれ、横須賀育ち、一時的に横浜に住んだこともありましたが、今は横須賀に生息しています。横須賀や横浜での福祉や介護の仕事をして18年程してきました。

小中学生の頃は剣道をしていましたが、剣道以外の運動を長く続けたことはありません。大人になり、インディアカというスポーツをしました。ボランティアで障害のある方のバドミントンのサークルのお手伝いをさせていただいたり、運動が得意ではないのに、時々運動にふれあう機会をいただき、なんとか筋力を維持しています。

趣味は「純烈」というムード歌謡グループを応援することで、仕事の活力、楽しみとして、応援を続けていきたいと思えます。

経験豊富な諸先輩方の教えをいただきながら、経験を積み、地域のみなさまのお役に立てるよう頑張りたいと思えますので、よろしく願いいたします。

お気軽にご相談ください！！

大津地域包括支援センター

◆老人ホーム シャローム内◆

走水1-35

046-842-1082

シャロームひろば

◆京急大津駅 目の前◆

大津町2-15-3

046-802-1082