

平成30年度 地域推進委員会町外視察研修 平成30年8月25日(土)

いざ研修へ・・・

朝8時10分前、地域推進委員の方が早々と集まり、播磨町の庁用バスに乗り、明姫幹線を通り高砂西のジャンクションから一路播但有料道路を八鹿・氷ノ山インターまで走りました。途中、雲海に浮かぶ天空の城、竹田城址を見ながら但馬長寿の郷へ行きました。バスの中では人権学習として平成28年度に制定されました部落差別解消推進法について学習しました。インターネットやSNSによる新たな差別事象が現れ、常に一人一人がしっかりと知識と心を持つことが重要だと感じました。



『但馬長寿の郷』

八鹿・氷ノ山インターから10分ほどで県立但馬長寿の郷に着きました。まず、研修室で『元気で暮らし続ける秘訣』について専門職員の方から講義を受けました。人は急に弱ったりしません。徐々に「フレイル(虚弱)」の状態になっていきます。その原因を探ればフレイルになりにくい人になれる。但馬で元気に暮らす高齢者を対象に[フレイルの危険性]の調査をしたそうです。その結果、フレイルを寄せ付けない5つのポイントが分かりました。

- ★体をしっかり動かして転倒しない体をつくりましょう。
- ★よく見えるようにめがねの調整や部屋を明るくしましょう。
- ★必要な治療はちゃんと受けましょう。
- ★1日1回は外出し、生活のメリハリをつけましょう。(ボランティア、趣味や楽しみを持つ)
- ★近所の方とのお付き合いを大切にしましょう。(見守ったり、みまもられたり)



分かっているようで分かっている自分の体

講義の後、簡単なストレッチをしながら体のどの部分が衰えてきているか教えていただきました。椅子に座って膝を伸ばした状態で目をつぶって目を開けると片方の足が下がっているというような意外と簡単な方法で気づくことができました。やっぱり毎日無理なく続けられるストレッチをすることが有効であることが分かりました。本当にわかりやすい説明で皆さん納得のいく研修になりました。



一人一人に合った器具

最後に館内に置かれた介護用品について説明を聞きました。食事に使うお箸だけ考えるのではなくそのお箸にあった食器を選ぶことの重要性や、一人一人の状態に合わせて椅子を選ぶ方法などいろいろ丁寧に説明していただきました。介護器具は特に専門の知識を持った方に相談して決めることが大切だと分かりました。ありがとうございました。



但馬牛だ

長寿の郷に併設されているレストランで但馬牛の入ったお弁当をいただきました。高齢になると栄養分の吸収能力が下がるため、魚より肉を食べる方が良いことも聞いていたのでそのようなことも話題にしながらおいしくいただきました。

『木の殿堂』

但馬長寿の郷から、40分ほど国道9号線を走り、兎和野高原の方向に向かいました。ちょうどハチ北スキー場のゲレンデ駐車場に向かう途中に建築家の安藤忠雄氏が設計された木の殿堂へ行きました。施設の見学と並行して木工室で電動糸のこを使って組み木おもちゃを作りました。組み木のデザインは、カバ・ウサギ・ペンギン・イヌなどがありました。童心に返り、あっという間に時間が過ぎていきました。どの作品もとても良かったです。今回の研修は地域推進部副部長の福原さんに企画していただきました。毎年しっかりとした下調べがなされてとてもありがたかったです。

