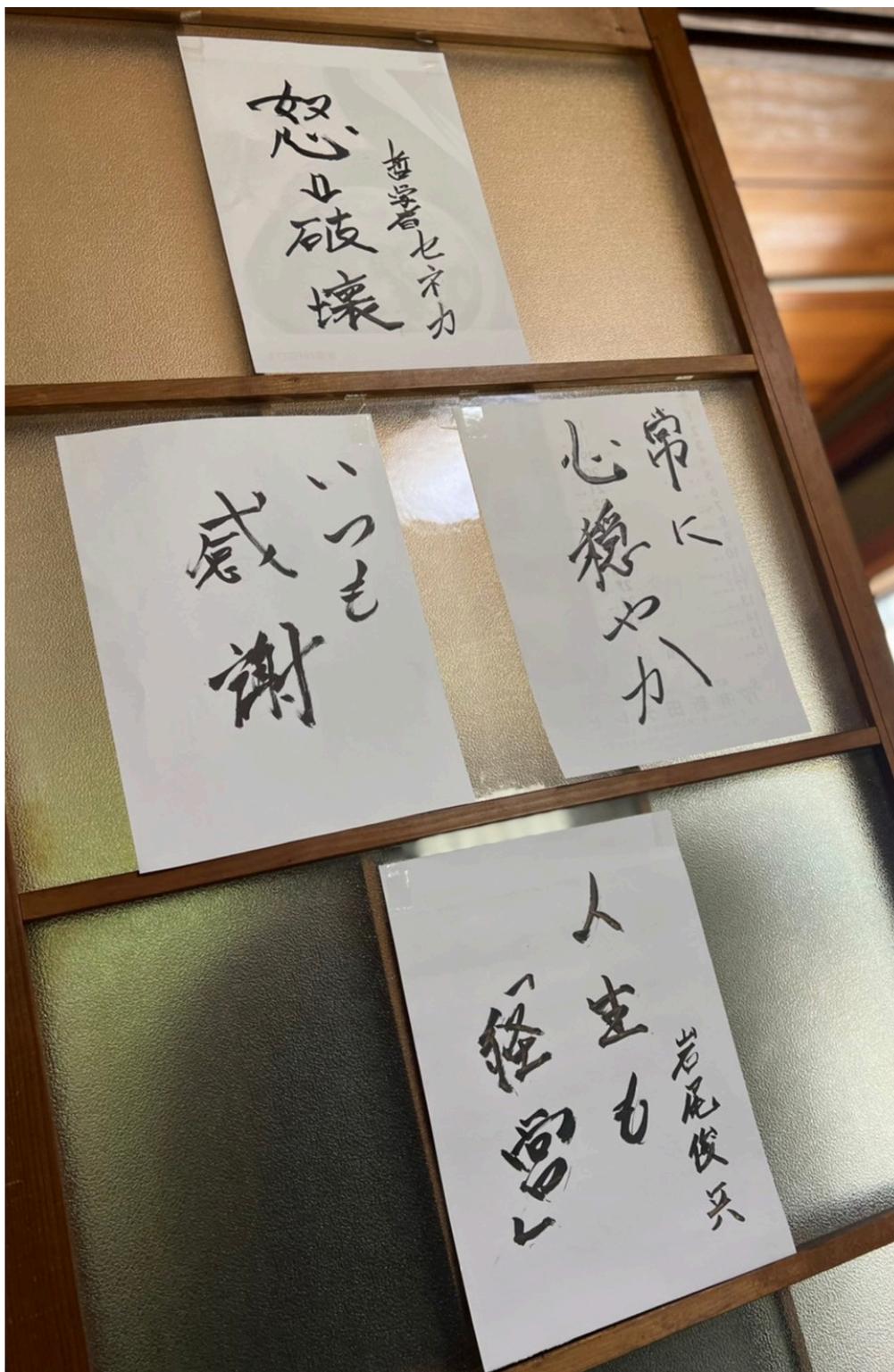


# かけはし



Picture 西山氏が大切にしている信条

## Top Comment

足立区サロン  
「元気元気でいこう」  
誕生秘話/サロンリーダー  
西山秀雄氏へインタビュー

## Colum

認知症についての正しい理解

かけはしデジタル版を無料配信中！ワンブリッジ公式ラインを追加してお待ちください





足立区サロン

# 「元気元気で行こう」 誕生秘話

サロンリーダー：西山秀雄氏



○サロンができた経緯は？  
元々扇地区(足立区)であった、元気アップ教室に参加してですね、そこで包括の方から「西山さんリーダーとしてお願いします」とお願いされまして、それで立ち上げることになりました。

○サロン活動はどのようなことを行なっていますか？  
月に2回ありまして、1回は外出して。もう結構いるところに行きました。一番大事だと思ってることは、必ずランチを入れるということなんです。やっぱり皆さんお話し合いをすることが活動を進めていく上で大切だと思ってるんです。もう1回は体操ですね、ワンブリッジさんをお願いしていて、外出に来

れない人も来れるようになって感謝しています。  
基本的に活動は、ブレイク予防を主眼において社会参加という側面を出すようにしています。

○サロンリーダーは一般的には大変でやりたがらない人が多いと思いますが、どのようにお考えですか？  
まずは私がビジネスマンだった時、上司に報告、連絡、相談を叩き込まれたもので、今はメンバーと「2品」を使って色々連絡したりしてますが、私としては細かなことは大変じゃないですね。

私としてはサロンにどんどん新しいメンバーを増やしたりすることが大変ですね。どうしても同じメンバーだけだと沈殿しちゃいますからね。そこは工夫していくのが大変です。

リーダーをやっている理由ですね。これはね、私の根幹にあるのは「感謝」なんです。私も妻の介護を経験しました。介護って壮絶なんですよ。その時に、自分の中の価値観が色々変わってですね、変えてくれたのが「本」と「周りの人」なんです。仏法の本読んだんです。まずそれで自分の心の持ちようが変わりました。あとは本当に周りの人に恵まれましたね。認知症カフェなんかに参加した時に色々な方のお話を

聞かせてもらいましたね、すごいタメになったんですよ。それがあったので、自分も恩返しじゃないですけど、何か人のためにできないかと考えまして、今、色々社会参加をさせてもらってます。

○今、恩返しとして社会参加をされている上で意識されていることはありますか？  
一つは、自分の考えを押し付けないことですね。今はこうやって聞いていただいているのでお話ししていますが普段はほとんど話しません。でもね、私が介護をしていた時に、色々な方々のお話に助けられたので私も同じように活動したいなと思いついて、活動は続けてます。自分の話は聞かれた時だけで、でもそれが誰かのためになればいいとは考えています。

そしてもう一つは感謝ですね。本当に助けられたんですよ、色々な方に。でね、自分でも調べたりすると、色々なすごい活動をされている方を見るとすごいなと感動します。そうやって自分によくしてくれたり方々に何か恩返しをできないかと、感謝の気持ちを大切に活動しています。

【謝辞】  
今回インタビューを心よく受けてくださり、ご自身のお話をしてくださった西山さんに改めて感謝申し上げます。

## 「かけはし」編集長の小話

### 認知症についての正しい理解

みなさんこんにちは。通いの場向け広報誌である「かけはし」の編集長を務めております、カワハラというものです。「かけはし」では毎号編集長による、「健康」に関する情報を掲載していきたいと考えています。

第2回の小話は「認知症について正しく理解しましょう」ということです。まずは皆さん、認知症ってどんな病気ですか？と聞かれた時に、どんな答えを思い浮かべますでしょうか？多くの方は「物忘れ」や「徘徊」などの症状を挙げるのではないのでしょうか？これが一つ認識がずれてしまう考え方と言えるでしょう。WHOと言われる世界の保健機構が定める指針で言うと、認知症は「生活の障害」をきたす病気とのことです。例えば、物忘れが激しくても、簡単な計算ができなくても、日常生活に問題がなければ、認知症の診断はつかないのです。そして、物忘れや計算ができないという症状は生活環境を変えたり、周囲に助けを求めたりすることで生活に支障をきたさない範囲でコントロールすることができます。「認知症」という病気は、その大きな注目度から誤って理解されることも多い病気です。しかし、地域の皆さんで見守り支えることで認知症になっても安心して暮らせるまちづくりは可能です。「正しく」理解して、正しく恐れてほしいと私は思っています。



健康のために運動はしたい。でも続かない。習慣的に運動を続けるためにはどうしたらいいか。

習慣を支援する作業療法士が考案した「ながら健康体操」

生活の中に少しだけプラスして、普段通りの生活や家事をし『ながら』毎日少しの運動を続けてみませんか。

今回は第二回、皿洗い編。

背中を丸めて長い間皿洗いしていると腰痛の原因にもなってしまいます。まずは立ち姿勢を見直し、同時に足を鍛えましょう。

運動を習慣にするコツは、まず始めること、少しでも続けること。今回紹介した中で自分にできそうな一つだけでも、少ない回数からでも一緒に頑張りましょう。

リハビリ大好き一休さんの

# ながら健康体操

テーマ

皿洗いしながら編

1



姿勢づくり

2



半スクワット

おへそを引っ込めるイメージでお腹に軽く力を入れる。背中が反らないように注意しましょう。

両足を軽く広げ、膝を少しだけ曲げた姿勢をキープします。10～15秒を目安に、膝は深く曲げすぎないように行いましょう。

3



半かかと上げ

4



半つぎ足

かかとを少し浮かせ、そのままキープします。10～15秒を目安にします。上記①のようにお腹に軽く力を入れましょう。

両足を少し重ねたつぎ足にして姿勢をキープします。10秒を目安にします。バランスが不安な方は③までを繰り返しましょう。

※ 運動の際、不安定となる場合は壁や机に手をつけて行ってください。また、運動中に痛みや疲労を感じた場合はすぐに中止してください。  
 ※ 翌日に筋肉痛やだるさを感じた場合は、運動量を減らすなど無理のないように調整しましょう。



リハビリ大好き一休さん

Youtubeにて新感覚旅番組『一休さんのシルバーカー散歩』配信中！  
『ながら健康体操』も順次アップしていきます！



Youtubeチャンネル

広告

自費訪問リハビリ

自宅で行うリハビリだから生活の改善が実感しやすい！毎週でも月1回でも不定期でもOK



合同会社  
ワンブリッジ

080-9711-5427

季節野菜を美味しく

# 新じゃがいもの

# ホクホク いももち

ホクホクな甘さをそのままに

新じゃがいもとは、収穫後の貯蔵と熟成の期間を省いてすぐに出荷されたものです。

新じゃがいもはビタミン類が豊富に含まれています。特にビタミンCの含有量はみかんに匹敵するほどです。また、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られているため、熱を加えても破壊されにくいという特徴があります。



す。素材そのままの味を楽しんでもよし、煮てよし焼いてよしのじゃがいも料理を是非楽しんでみてください。今紹介するレシピは、新じゃがいものいももちです。片栗粉を混ぜて揉み込む過程は、指のながら健康体操にもつながるような...? 美味しい料理を通して、心と体の健康を保ちましょう!

## 作り方

- ① 皮を剥き一口大にしたじゃがいもを耐熱容器に入れ、電子レンジで500W5分ほど温めたら潰しておく
- ② じゃがいも1つ(100g)に対して大きじ1の片栗粉を混ぜる
- ③ 小判形にしたものを少量の油で焼く
- ④ お皿に盛り付け、お好みで塩を振って完成

青のりをかけたり中にチーズを入れたりしても美味!



## かけはしスポンサー(広告掲載)募集しています

通いの場向け広報誌である「かけはし」は地域で暮らす皆様の健康に少しでも役立つ情報を発信していければと思っております。つきましては、活動にご賛同いただける企業・個人の方々から「かけはし」制作のスポンサーを募集いたします。

かけはしスポンサー・広告掲載についてのお問い合わせはこちら

☎ 080-9711-5427    ✉ oneb.kawahara@gmail.com    「かけはし」編集長：川原

ここより下は広告エリアとなります。内容についてのお問い合わせは広告主までお願いいたします。

通院の手間や費用を省けます！訪問リハビリで健康をサポート！

実際に生活を送る環境でより「実践的」にあなたの希望に寄り添います。

# 訪問リハビリ

こんな方にオススメ！

- ☑ 既にリハビリはしているが、運動やマッサージを追加したい
- ☑ 月1回からなど少ない回数利用、必要な時だけ利用したい
- ☑ 身体にコリや不調を感じており、マッサージだけを受けたい

**運動・マッサージ**

- 足腰の筋力トレーニング
- 自分で歩くための歩行練習
- トイレなどの生活動作訓練

**医療用ゴムバンドプレゼント！**  
※週2回以上の継続利用が条件となります

- 体づくりのための運動
- 足腰・肩まわりのマッサージ

40分ご利用で

**5,800円(税込)**

- ☐ 60分/10,000円(税込)
- ☐ 以降延長30分/5,000円(税込)
- ☐ 訪問の移動費は発生しません

お問い合わせ  
合同会社ONEBRIDGE TEL 080-9711-5427

体のお悩みに合わせた

# パーソナルレッスン

1ヶ月1組限定  
1組あたり3名まで参加可能

PRICE 1組あたり¥9,000  
MEMBER 1~3名で応募可能  
「3名で応募すれば1人¥3,000」

080-9711-5427

# 広告募集中

かけはしの読者アンケート！ 所要時間は3分程度です！  
右記QRコードを読み込みご協力をお願いいたします！

