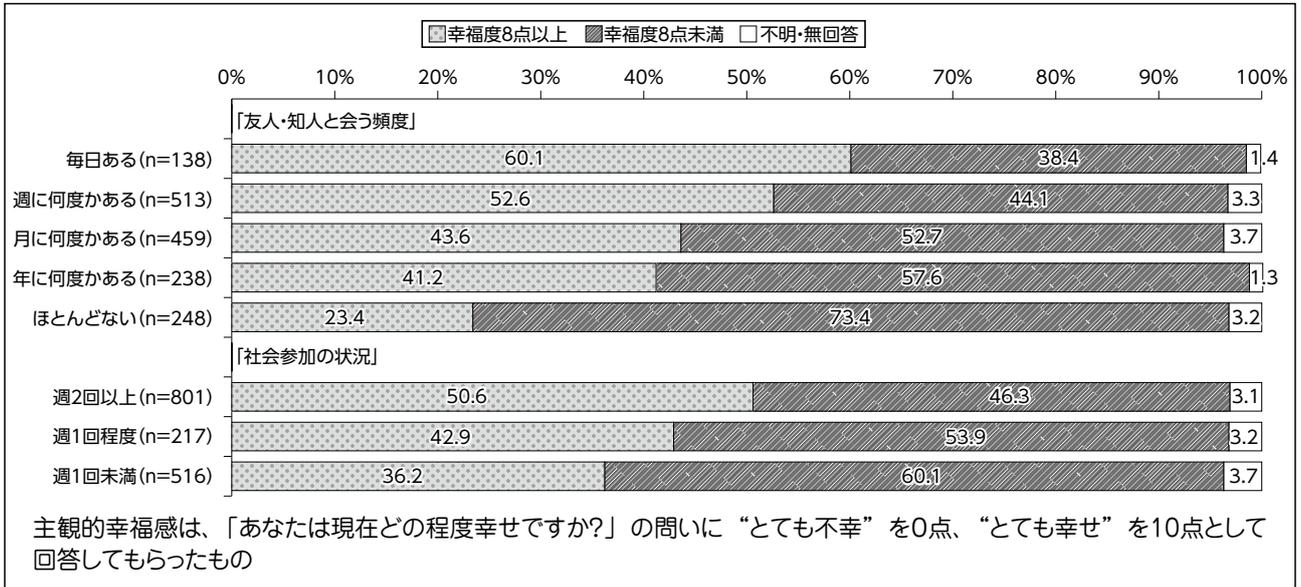


主観的幸福感[※]は、友人・知人と会う頻度や社会参加の状況と関連があります！



上のグラフは、令和元年12月に実施した栗東市介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（要介護認定を受けていない人抽出約2,000件と要支援1,2の要介護状態が比較的軽い人全数約450件。回収率は約67%）の結果です。健康状態も関連がありますが、「幸せだ」と感じて心豊かな人生を過ごす鍵として、人や社会とのつながりを維持・発展することが重要だと示しています。

つながりを大切にし、さらに様々な機会を活用するなど、人や社会とのつながりをもって暮らしていくことが、心豊かな人生を送ることにつながります。

コロナが教えてくれた「つながり」の大切さ

✓【地域で】

●いきいき百歳体操

集いが休みになると、「体が弱る」「人としゃべりたい」との声に押されて、コロナの感染拡大も心配しながら、再開された実践団体は、75団体中、約3分の2。「継続は、力なり」でつながりも維持されています。

●地域のふれあいサロン

緊急事態宣言中も「つながり」が大切と、お寺など広い場所を借りる、青空開催、飲食はせず、持ち帰り、工夫して継続開催されたサロンもありました。



感染防止に努めながら

つながりたい！

✓【団体・事業所で】

●子育て支援

コロナで子育て世代の生活も一変。小さな子ども同士が公園で遊んでいる、という状況に触れ、閉園することなく、預かり継続された団体、サロンや子ども食堂での食事は、コロナの心配もありながら提供されている団体、事業所もあります。

✓【市で】

●ZOOM（ズーム）講座

第5期栗東100歳大学開講は、中止となりましたが、オンライン授業やつながるための1つの方法としてオンライン会議システム「ZOOM」を活用できるよう、講座を開催しました。

新型コロナウイルスによる外出自粛の影響で変わったことはありませんか？ 「新しい生活様式」で気づかない間にこころやからだが強っていることがあります ～増えたことや減ったことをチェックしてみましょう～

☑【からだ】

- 歩かなくなった（動く量が減った）
- テレビを見ている時間が増えた
- 歯を磨かなくなった
- 食欲がなく、食事の量が減った



▶チェックがついた人は

- ・外出の予定がなくても日課を決める
- ・メリハリをつけて家事に取り組む
- ・テレビを消す時間を作る（見たい番組を選ぶ）
- ・食後は歯をみがく
- ・歯磨きのついでにお口の体操をする（会話することが減ると、咀嚼力の低下など口腔機能の衰えが進行します）
- ・外食できない分、出前をとって新レシピを増やすきっかけをつくるなど、変化をもたせる

☑【こころ】

- コロナにかかるのが怖くて外に出られなくなった
- 身だしなみに興味がなくなった
- ぼんやりと過ごすことが多くなった
- 生活にハリがなくなった

▶チェックがついた人は

- ・混雑時を避けて買い物や散歩に出る（定期受診や健康診断は大事です）
- ・鏡を見る習慣をつける（身だしなみ以外にも顔色やむくみなどのチェック）
- ・換気もかねて窓を開け放し、外の新鮮な空気を吸う
- ・自由に日記をつける（書きたい時に書きたいことを書く）



☑【社会活動】

- 出かける回数が減った
- 室内にこもり、誰とも話さない日が増えた
- 地域の集い場や、趣味の集まりがなくなった
- 家族や友人と疎遠になった

▶チェックがついた人は

- ・家族や友人に電話をかける
- ・手紙やはがきを送る
- ・インターネットからの情報入手が得意な方から情報提供をしてもらう
- ・コロナ対策をして活動を再開しているところもあるので、健康管理をしたうえで参加してみる



チェックが複数ついて心配のある方は、**地域包括支援センター**にご相談ください

栗東地域包括支援センター	担当圏域：栗東中学校区（治田・治田東・金勝小学校区） 電話：077-558-6979 FAX：077-558-8736
栗東西地域包括支援センター	担当圏域：栗東西中学校区（治田西・大宝・大宝西・大宝東小学校区） 電話：077-584-4121 FAX：077-584-4128
葉山地域包括支援センター	担当圏域：葉山中学校区（葉山・葉山東小学校区） 電話：077-552-5280 FAX：077-558-6870



発行元 栗東市長寿福祉課 地域支援係

TEL：077-551-0198 FAX：077-551-0548