

# 石巻市湊地域包括支援センター便り

令和4年度春号

[発行元：石巻市湊地域包括支援センター 発行日：令和4年4月13日]

## 「ひなたぼっこ」に来ませんか？

湊包括では、毎月第3木曜の午後、「ひなたぼっこ」を開催しています。「認知症について学ぶカフェ」として令和元年の12月からオープンしました。

認知症に関心のある方、（認知症に限らず）介護をしている方が集まって、語り合える場所をつくり、「ちょっと学んで帰りましょう♪」をコンセプトに、認知症や介護にまつわるミニ講話も行います。介護の経験のある方、介護について相談をしたい方も、ぜひご参加ください。一緒に考えていきましょう。

日程：令和4年4月21日（木）、5月19日（木）、6月16日（木）

時間：14:00～15:00

場所：オンザコーナー（石巻市湊地域包括支援センター）



【昨年のミニ講話の一例】  
認知症と老化による物忘れ  
の違い、シニアカー試乗会、  
認知症予防とeスポーツ



## チェック ✓

## シニアも夢中！eスポーツってなんだろう？

### ◆ 「eスポーツ」とは…？

「エレクトロニック・スポーツ」の略で、コンピューターゲーム、テレビゲームを使った対戦をスポーツ競技として行うものです。

オリンピックの正式種目にも予定されていたり、昨年には平均年齢69歳の、国内初のeスポーツプロ集団が誕生したり、ますます注目を集めています。



### ◆ eスポーツとシニア世代との関係は…？

視覚や聴覚を使い、ゲーム機を操る必要があり、脳への刺激が高く、認知症予防につながります。

仲間と一緒にプレイすることも多く、同じ画面を共有し、みんなでワイワイ楽しむことが出来るテレビゲームは、コミュニケーションや交流の機会を増やします。

幅広い世代に親しまれており、シニア世代だけでなく子どもや孫世代とも一緒に楽しむことができます。地域での世代間交流にもつながります。



◆ eスポーツは年齢や性別、体力など関係なく楽しみを分かち合えるその特性から、高齢者の介護予防活動に取り入れられる機会も増えてきています。チャレンジしてみてはいかが？

湊地区でサロン活動をしているグループのリーダーさんへのインタビュー、第2弾です。  
『感染症予防×フレイル予防』がコロナ禍でのサロン活動のポイントです。  
サロン活動を開始・継続して、元気に過ごしましょう。

### 鹿妻ダンベル たざわさん

Q.活動内容は？

A.ダンベル体操、ボール体操、ラジオ体操、脳トレ運動

Q.コロナ禍の活動で工夫していることは？

A.マスクや消毒はもちろん、ソーシャルディスタンスや換気を徹底しています。会場は広くて、換気がしやすいところです。

Q.ご自身がサロン活動を続けてよかつたことを教えてください。

A.歳を重ねて、運動の大切さを実感しています。運動は一人では続けられません、家でやろうと思っても適当になつたり、やめてしまうけれど、仲間がいるから続けることができています。

我々のサロンは毎週、活動をしています。皆が役割をもって活動しているから、負担も少なく続けられているんだと思います。

地域を越えて仲間ができてつながることができています。楽しいことも辛いことも共有できるし、安心できる存在になっています。

### 花の会 きむらさん

Q.活動内容は？

A.体操、筋トレ、脳トレ、編み物

Q.コロナ禍の活動で工夫していることは？

A.集会所の設備や備品がしっかりしています。消毒・マスクの徹底。常に換気をしています。

Q.ご自身がサロン活動を続けてよかつたことを教えてください。

A.私は、もともと集団活動が得意ではなく口数も少なかった。サロン活動するうちに会話が楽しくなり、ご近所の付き合いも多くなりました。今ではみんなと話すことが楽しみです。

サロン活動をして運動の意識も変わりました。サロンで運動しないといけないのでなく、集会所に行くだけでいいと思います。定期的に用事をつくって出かけて、歩くことが大切だと思います。歳を重ねましたが、この数年で歩きやすくなつたことを実感しています。

介護や福祉、介護予防・健康づくりのご相談は…

【石巻市委託事業】 石巻市湊地域包括支援センター

〔住所〕 石巻市吉野町一丁目5-16

〔電話番号〕 (0225) 90-3146

〔営業日〕 月曜～金曜 〔営業時間〕 8:30～17:30

電話・訪問・来所にてご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。  
休業日や事業所を空ける際は、転送電話にてスタッフが対応しています。