

コロナフレイルと3ショック

高齢者の身体・認知機能の低下を「フレイル」という。それとコロナ禍をかけて「コロナフレイル」と呼ぶらしい。病院や施設の高齢者は面会や外出が制限されている。在宅も同じ。県外者と会ったら、訪問サービスが止まることもある。だから遠くに住んでいたら、子どもなかなか会えない。そうして人と会う機会が少なくなった高齢者は弱っていく。

評論家の樋口恵子さん(89)は後期高齢者には三つの「ショック」が大事だと訴える。「食」と「職」と「触」のこと。買い物に行き、作らなくてもいいから好きなものを食べる。日々、でかける「仕事＝用事」があればいい。あとはなるべく人と会ってふれあう。コロナ禍を経験して、簡単そうにみえた「3ショック」がいかに難しいかを知った。

引用:毎日新聞10月31日朝刊
「滝野隆浩の掃苔記(そうたいき)」より一部抜粋

編者も高齢者の仲間入りをしています、ある人から「高齢者は非力だが、無力ではない。無力なら何人集まっても0(0+0+0...)だが、0.1の力があれば10人集まれば1(0.1×10)になる」

と教えていただきました。

コロナフレイルは確かに怖いですが、樋口恵子さんの「3ショック」を意識した生活をめざしていきましょう。

現状のコロナ禍では難しいですが、少しずつ少しずつ光が見えてきています。できるときに、できることから挑戦していきたいものです。

昆陽自治会はいつでも門戸を開いています。私たち執行役員は、毎月必ず3回以上は顔を合わせて活動しています。また、地域の団体のサロンやカフェ、百歳体操などを活用することもできます。地域には求めれば、与えられるものがたくさんあります。



～おじゃましました～

昆陽自主防災会・民生児童委員

避難行動要支援者支援制度



10月中旬に、避難支援を必要とする方の自宅を訪問しました。お目にかかれなかった方には、後日ご連絡致します。

初めての訪問を終えて、私たちが次に何をすべきか、課題がいくつか見つかったように思います。少しずつ少しずつ「顔の見える関係づくり」を構築し、昆陽地域の共助力を高めてまいりたいと決心を新たにしました。

新たに名簿掲載同意書をお二人から受け取りました。これを機会に災害時が不安と思われる方は、ぜひ同意書をご提出いただければと思います。



お知らせ

◇赤い羽根募金

ご協力ありがとうございました。班長・組長の皆様、募金活動お疲れ様でした。

◇ふれあい文化祭(自治協)

11月28日(日)10:00～15:00

スワンホール

昆陽自治会の皆さんの作品も多数出展されています。どうぞご鑑賞ください。

◇ちびっ子チャレンジ

やってみようニュースポーツ(自治協)

12月5日(日) 10:00～12:00

稲野小 校庭・体育館

申込不要です。参加賞もあります。

◇自主防災会訓練

※雨天中止となりました。



計報

江本 源三様 88

10月11日 1班4組

謹んでお悔やみ申し上げます