

# 日高胆振知的障がい児・者家族会 通信

# 家族会ニュース



会長 津脇清一郎

日高・胆振知的障がい児・者家族会

会長 津脇清一郎

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

会員の皆さまにおかれましては、つつがなく新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より、当家族会の事業活動につきまして格別なるご支援、ご協力を賜り、心より御礼申し上げます。今年のお正月は、全道的に天候も良く穏やかな新春を迎えられたのではないのでしょうか。

一方、埼玉県では年末年始にかけて火災が相次ぎ、被害に遭われた方々には、心よりお見舞い申し上げます。

今年に入り、アメリカ大統領にトランプ氏が就任し、今後の国際的な

経済連携への影響が懸念される新年の幕開けとなりました。

また、やまゆり園の事件から半年が過ぎ、日胆家族会としましては、

今年も各家族会の皆さまお力をお借りしながら、利用者の生活が少しでも豊かなものになりますよう推進していきたいと思っておりますので、ご

理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 健康講座

### 「家族の健康」

#### 高齢の特徴と代表的な症状

緑星の里・リハビリ室長

釘本照正 理学療法士

一 高齢の特徴  
加齢・老化現象に伴い身体の諸能力が、徐々に低下してきます。その状態の予防対策を心掛けましょう。

二 高齢の代表的な症状

- ① 平衡機能の低下
- 立ち直りの反応や保護伸展反応の遅延：転倒
- ② 筋力・敏捷性の低下
- 対上がり、歩行速度の低下…動作緩慢
- ③ 精神面、高次脳機能
- もの忘れ、認知症、意欲の低下、…：脳の委縮
- ④ 運動器の変化、ロコモ症候群
- 筋肉低下、関節の痛み…活動低下
- ⑤ その他
- 色々な病気や薬を服用などで生活の動作に影響します。

平成28年度 第2号 (通巻20号)  
発行  
日高・胆振知的障がい児・者家族会  
事務局  
苫小牧市字植苗一二番地八  
緑星の里やまぶき  
印刷発行 2017年1月

## 日高・胆振知的障がい児・者家族会入会のご案内

# 随時会員募集中

### 三 健康管理、対応について

① 会話や読書、日記、趣味活動などを習慣化し、脳に沢山の情報を届けて脳の神経線維を増やしましょう。

② 特に冬季は、六十歳以上の方は、骨がもろく、少しの外力や転倒で骨折の発生が高い状況にあります。転倒を防ぐ運動とバランスの良い栄養、太陽に当たる事を心掛けましょう。

③ 色々な悩み、相談  
地域包括支援センターへ連絡、相談し、適切な支援計画を立てていただきますよう。更に、介護予防教室に参加し、健康体操、レク活動で自力生活を目指して下さい。

四 最後「  
日本老年学会が提唱した「準高齢者」と「超高齢者」の区分。何れもご家族様が健康で生活の自立をすることが大切です。親が高齢になるという事は、お子様も高齢化しています。次回の機会では、リハビリの立場より報告いたします。



## 今後の予定

「日胆家族会役員会」

日時：平成二十九年三月二十五日  
十三時三十分～

場所：苫小牧市活動センター

「道家族会役員選考委員会」

「道家族会第三回役員会」  
日時：平成二十九年四月二日

場所：北広島福祉会

「道家族会会計監査」

「道家族会第四回役員会」

日時：平成二十九年五月十四日  
場所：北広島福祉会

### 編集後記

昨年中は、各家族会並びに事務局の皆様には、いろいろのご理解とご協力をいただきありがとうございました。本年もよろしくお願いいたします。