

# 地域包括支援センターだより



[申し込み・ご相談] 地域包括支援センター  
(役場 健康推進課内) TEL(62) 8222

## 役割分担の調整

1950年代後半の高度成長期に、家電の『三種の神器』として、白黒テレビ、洗濯機、冷蔵庫が普及し始め、続いてカラーテレビが登場。その後、リモコンで番組チャンネルを操作できるようになり、座っている場所から移動せず、またチャンネルを「カチャ、カチャ」と回す必要がなくなりました。現在はブラウン管テレビの姿を見るのも難しくなりました。

この時代の移り変わりと共に生きてこられた高齢者の方は、男女にかかわらず、録画などを気にしなければ、進化したテレビで自分の好きな番組を思うとおりに見ることができると思います。

しかし、洗濯機はどうでしょうか。二槽式洗濯機から全自動洗濯機、ドラム式洗濯機に合わせ、洗剤まで進化し、洗濯機の操作や洗濯物の量、洗剤量の組み合わせも考えなければなりません。そのうえ、洗濯物を「干す」「たたむ」「定位置にしまう」行動は意外と複雑です。

このように洗濯だけではなく、日常生活を維持するための家事や身の回りのことは意外と多く、高齢者にとっては、突然の家庭の事情で家事などの役割が変わることは、新たな生活習慣の獲得が必要となるため、同じ家で過ごしながらも他人の家で過ごしているような落ち着きのない状況に変わってしまいます。

このことから、普段からいろんな家事を経験しておくことは、環境の変化に耐える力を養うことにつながるものと思われます。

もし、ご家庭で他の家族員に任せ切りの家事があるならば、気まぐれを起こしチャレンジしてみることも介護予防です。



## 南阿蘇村商工会

### ●カルデラウォークin南阿蘇村

2013開催!

真夏のイベントとして定着しているカルデラウォークin南阿蘇を、今年も7月28日に開催しました。

早朝より県内外から約400人の参加者があり、午前9時半に久木野中学校体育館をスタート。朝からあいにくの降雨に見舞われ、一時は開催も危ぶまれましたが、スタート前には雨も上がり、約10キロのコースを、南阿蘇の自然を楽しみながらのウォーキングとなりました。

終了後は、中学校の体育館で地元南阿蘇の食材がふんだんに使われたお弁当に舌鼓を打ちながら、モンゴルの民族音楽である馬頭琴の演奏を楽しみました。

演奏終了後は、参加者全員に当るお楽しみ抽選会を行いました。村産のそばやか牛、トマトに旅館宿泊券と多数の賞品を用意し、受け取った参加者の皆さんも大変喜ばれていました。

また、本年度も通常のウォークコースのほかに、子ども向けの昆虫・植物コースを設置。スタート時に、引率の先生から村に生息している昆虫クイズの問題が出題され、問題用紙を手に取りながら、家族で植物や昆虫の観察を楽しむ姿が見られました。散策の最後には、参加した子どもたちを集め、先生からクイズの答え合わせと、昆虫・植物の生態や習性についての詳しい話があり、子どもたちも興味深く耳を傾けていました。また、最後に手渡したプレゼントのカブトムシに満足した笑みを浮かべていました。大人から子どもまで、夏の良き思い出になったことだと思います。

