

# ふれあいひろば通信

暑い日が続いておりますが、皆様におかれましては、お変わりなくお過ごしでしょうか。

いまだ続く新型コロナウイルス感染症の影響により、感染に対する不安から人と会う機会が減るなど、日々の生活にストレスを感じている方も多くいらっしゃると思います。

そんな中、皆様の療養生活に少しでもお役に立つ情報をお届けできればという思いから「ひろば通信」を作成しました。直接会うことが難しくても、皆様との「つながり」を少しでも意識していただけると幸いです。

## コロナ禍における療養生活の現状とワンポイント情報

今回、「ふれあいひろば通信」を発行するにあたり、これまで、ふれあいひろばに参加していただいた方へコロナ禍における日常生活への影響について電話でお尋ねしてみました。

新型コロナウイルス感染症対策として外出を控えたりする方、またクラスター発生に伴う病院閉鎖が起こった際に、「予定通り受診ができるのか、薬はもらえるのか」といった不安をお持ちの方もおられました。

感染予防を意識した日々が続く中、不安や恐れ、ストレスはいつも以上に感じやすくなるようです。少しでもストレスを和らげるには、「心地よく過ごす」ための工夫がポイントです。

### 心地よく過ごすための工夫

昨年、ふれあいひろばにおいて、「在宅生活での心の持ち方」についてご講演いただいた臨床心理士 森ゆみ先生の講演内容をおさらいしたいと思います。

### ～五感を使って気持ちを上げていくために～

#### ✓ 見る（視覚）

- ・写真を見る。
- ・窓を開けて外を見る。
- ・自分の好きな景色を見る。

#### ✓ 嗅ぐ（嗅覚）

- ・アロマ、美味しそうな香り。  
コーヒーや紅茶を飲むときは香りも楽しむ。
- ・窓を開けて外を見る時は、鳥のさえずりに耳を澄ます。
- ・新鮮な空気を吸う。

#### ✓ 味わう（味覚）

- ・抹茶の苦み、パフェの甘味、おせんべいのパリパリした触感を楽しむ。

#### ✓ 聴く（聴覚）

- ・イライラしている時  
⇒アップテンポな曲を聴く。
- ・落ち込んでいる時は  
⇒スローテンポな悲しい曲を聴く。

#### ✓ 触れる（触覚）

- ・柔らかいものに触れる。
- ・動くものに触れる。
- ・マッサージをしてもらう。

#### ✓ その他

- ・大きな声を出す（王様の耳はロバの耳！）
- ・愚痴を吐く
- ・熱唱する

当てはまる項目がある方はお口の機能が低下してきている可能性があります。

口腔ケア編 【お口の機能チェック表】

- むせる・食べこぼす
- 滑舌が悪い・舌が回らない
- 食欲がない・少ししか食べられない
- お口が乾く・ニオイが気になる
- 柔らかいものばかり食べる
- 自分の歯が少ない・あごの力が弱い



◎「オーラルフレイル」をご存じですか？

オーラルフレイルは「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能が加齢などにより衰えることが原因となり、食べこぼしや軽いむせ、口の中が乾くなどの症状が現れます。口腔機能の衰えは食欲の低下、さらには全身の機能低下へと進み、要介護状態へとつながる可能性があります。

◎「オーラルフレイル」の予防

① 定期的に  
歯科受診を  
しましょう！

② 口の  
“ささいな衰え”に  
気をつけましょう！

③ バランスの  
とれた食事を  
とりましょう！

※噛む力や飲み込む力を維持するために、別紙「お口の健康体操」を参考に、日頃から口周辺の筋肉を鍛える体操を行い、オーラルフレイル予防に努めましょう！

【歯科に関する相談・お問合せ】  
口腔保健支援センター（健康づくり課内） 電話：095-829-1436



運動編



新型コロナウイルス感染症の影響から、外出を制限されていることにより、体を動かす機会が減っている方には、自宅で気軽にできるラジオ体操がおすすめです。全身のあらゆる筋肉を使った運動で、体のバランスを整えるだけでなく、血行や代謝があがるなど内側からのキレイづくりに効果も期待できます。

ラジオに合わせて規則正しく！

見て学ぶ テレビ体操

<放送時間>  
NHK Eテレ  
毎日 6:25～6:35  
NHK総合テレビ  
月～金 14:55～15:05

<周波数> NHK長崎AMラジオ第1放送 (684kHz)  
NHK長崎AMラジオ第2放送 (1377kHz)

<放送時間>

第1	毎日	6:30～6:40
第2	月～土	8:40～8:50
		12:00～12:10
		15:00～15:10

スマホでいつでも！



「NHK ラジオらじるらじる」で検索

また、市のホームページでは、コリをほぐすストレッチ体操や骨盤体操でバランスを整える運動のリーフレットの他に、動画でも各種運動を紹介しています。詳しくはこちら⇒⇒⇒をご覧ください。 ※検索される場合は、「運動なら、このページ！」で検索



その他情報

※「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントをまとめたチラシを環境省、厚生労働省が作成しています。日常生活の中で取り入れていただきたい情報が掲載されていますので、詳しくは、同封しておりますチラシをご覧ください。

## 皆様へのメッセージ

心療内科 新クリニック 森 ゆみ先生（公認心理師、臨床心理士）

此の処、私の右手の窓からはセミの大合唱です。

実は先日の大雨の合間にもチラホラ鳴いていました。

「よりによってこんな天気の日で孵化するなんて！」と思う一方、「セミはどんな状況でも、セミとしての人生（虫生？）を、全うしているんだな」とも感じました。

今年は皆様とお会いできず、とても残念ですが、来年「またこの季節がきたね」と、お互い気持ちを分かち合いたいです。どうぞお大事にお過ごしください。

長崎市包括ケアまちなかラウンジ 南野 祐子氏（看護師）

皆様、こんにちは！まちなかラウンジの南野です。

大変ご無沙汰しております。今回は、コロナ感染拡大防止のため、日常が、がらりと変わってしまい、ご苦勞の毎日とお察しします。通院が2か月、3か月後になったり、買い物の回数を減らしたり、人込みを避けての散歩を実行したり、自宅で運動したり、皆様が頑張っていらっしゃる様子を、お電話でうかがえて、うれしくなりました。いつでも、まちなかラウンジにお電話をください。

お待ちしております。また、皆様に、お会いできる日を楽しみにしております。

健康づくり課スタッフ一同

夏場のマスクで夏バテしそうな今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。

先日から難病ふれあいひろばに参加していただいた方に、電話でコロナ後の生活についてお尋ねしたところ、「体調など変わりなく過ごしています」という声をいただきました。病院（リハビリ）に通院されている他、お友達とおしゃべりしたり、絵手紙を書いたり、再開した太極拳の教室に出かけたり…。とご自身なりの楽しみ方を見つけられているようでした。中には、お庭におさるの珍客が来訪。育てていたグリンピースをポキポキと食べられているところでちょうど目があい、その目がとても澄んで綺麗だったと教えてくださった方もおられました。

ほっこりするお話しをお聞きして、逆に皆様から元気をいただきました。

コロナ禍の新しい生活様式に沿いながら、「一病息災」病気と共に小さな楽しみを見つけながら穏やかに過ごすことができますように。また、皆様と元気にお会いできることを楽しみにしています。

## 難病相談窓口と患者会情報

長崎市健康づくり課

【月～金曜日】 8:45～17:30（土日、祝日、年末年始はお休み）

【電話番号】 095-829-1154

長崎市包括ケアまちなかラウンジ

【月～土曜日】 9:00～17:00（日、祝日、年末年始はお休み）

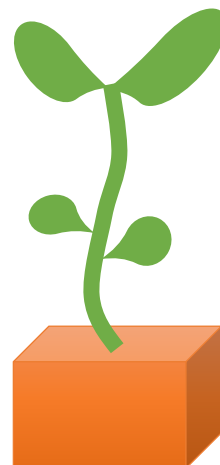
【電話番号】 095-893-6621

長崎県難病相談・支援センター

【月～金曜日】 10:00～18:00（水曜日、祝日、年末年始はお休み）

【土日】 10:00～17:00

【電話番号】 095-846-8620、095-801-5633



※患者会情報については、同封しております「長崎県内の主な難病患者会一覧」をご覧ください。



♪ みんなでラジオ体操 ♪



椅子に座ってできる体操

### 令和元年度 難病ふれあい教室の風景



ブラッシングの仕方をご紹介

難病ふれあいひろば通信

発行：令和2年8月 編集：長崎市健康づくり課（電話 095-829-1154）