



居組 IGUMI

No . 399
R 3. 2. 25
居組地区公民館

春寒

立春が過ぎ、春がそこまで

今年の冬は、積雪と新型コロナウイルス拡大感染防止による緊急事態宣言の発出は、私たちの心身の健康に影響を及ぼしています。立春が過ぎてから、次第に暖かくなってきます。



「フレイル」について考えてみます。フレイルとは、加齢により心身が負い衰えた状態をいいます。フレイルは、早めに対策を行えば、元の健常な状態に戻る可能性

があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。フレイルの基準には、Friedの基準が採用されているようで、5項目あります。①年間4.5kgまたは5%以上の体重減少、②何をするのも面倒だと週に3~4日以上感じる、③歩行速度が低下した、④握力が低下した、⑤身体活動量が低下した、のうち3項目以上該当すればフレイルと判断されるようです。体重減少や筋力低下などの身体的な変化だけでなく、気力の低下などの精神的な変化や社会的なものも含まれます。



フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力の低下が起きます。何らかの病気にかかりやすくなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態になっています。風邪をこじらせて肺炎を発症したり、だるさのために転倒して打撲や骨折をする可能性があります。転倒による打撲や骨折、病気による入院をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうことがあります。家族や医療者が早く気づき対応することができれば、健常に近い状態へ改善したり、要介護状態に至る可能性を減らせる可能性があります。



高齢者に発生しやすいフレイルは、適切に予防すれば日ごろの生活にサポートが必要な要介護状態に進まずにすむ可能性があります。糖尿病や高血圧、心臓病などの持病のコントロール、運動療法、栄養療法、感染症の予防などに注意して、普段から身近にできる運動や栄養補給に積極的に取り組んでいきましょう。

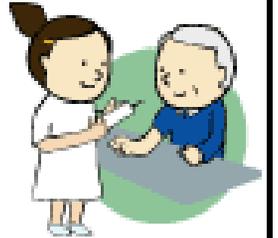
これから徐々に日が長くなり、暖かくなってきます。有意義な時間を過ごすようにしましょう。



新型コロナワクチン接種始まる

緊急事態宣言が3月7日まで延長され、感染者数も減少の傾向にありますが、今後も予防対策は継続して行われます。

さて、いよいよ新型コロナのワクチン接種が2月17日より始まりました。医療崩壊となることを防ぎ、感染確率が高い医療従事者から始まり、予定では4月以降に高齢者、基礎疾患のある人、高齢者施設の職員など順次接種が進められます。収束まではまだまだ時間がかかるとは思いますが、今の感染拡大は必ず収束するものと確信しています。接種の機会が来たら、皆さんワクチン接種しましょう。一日も早く以前の生活ができるよう願っています。



マスクの正しいつけ方

マスクは、正しくつけて、感染しないよう、感染させないよう気を付けましょう。

◎マスクの上下、表裏(マスクによって異なります) たいていのマスクは、ワイヤーが入っている方が上(鼻側)となり、プリーツのひだが下に向いている方が表面(外側)となります。



◎マスクの正しいつけ方



耳ひもは外側にして、ひだを上下に伸ばし完全に広げる。顔に当て、上側を鼻の形に合わせて、あごの下まで伸ばす。顔に合わせながら、耳ひもをかけて完了です。



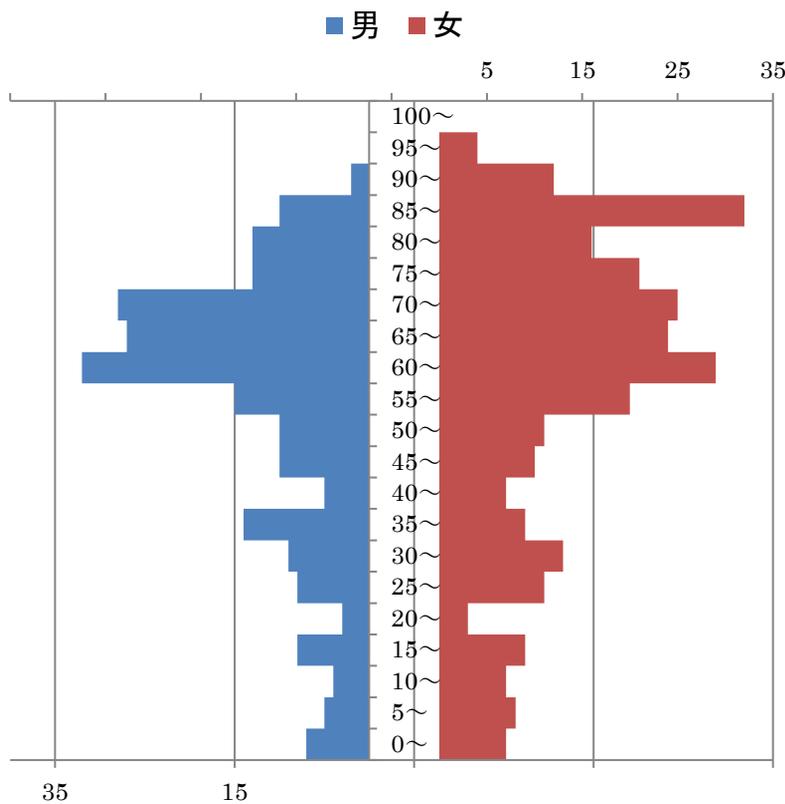
居組の人口ピラミッド

今年の居組地区の人口ピラミッドを作りました。昨年は、4人の出生があり、少しうれしくなりました。

ピラミッドの形としては、逆三角形に近い形となっており、高齢化の典型です。65歳以上は227人で、高齢化率は45.3%です。男性は41.7%、女性は48.2%となっています。特に女性の80歳以上は64人で23.0%となり、約4人に1人が80歳以上となっています。また、15歳未満の年少率は38人で7.6%です。

1月1日では501人でしたが、2月には498人を切りました。わずかではありますが、徐々に減少しています。

居組地区人口



居組地区配水管布設替工事

現在、水門橋～西谷商店角交差点まで約200mの水道配水管を耐震管へ更新しています。居組地区の水道管4kmのうち1.5kmが昭和47年に布設され、50年近くが経過し老朽化が進んでいるため、新しくするものです。残り2.5kmは下水道整備時等に更新

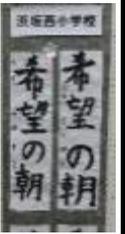


していました。その他は、来年度以降随時更新していくものと思われます。工事は、北丹設備(有)が施工しており、3月25日までかかるようです。通行等不便になる場合があるかと思いますが、事故がないようご協力をお願いします。



新温泉町新春書き初め展開催

新温泉町新春書き初め展が、1月28日～2月1日まで浜坂多目的ホールで開催されました。町内小中学生から392点の出展があり、居組の児童生徒も出展しました。どれも素晴らしい作品の中、6年生の西垣李夏さんの作品が入選しました。



切り絵の作品展開催

加藤文太郎記念図書館で、「紫」をテーマにした切り絵の作品が展示されています。花や風景などの紫を基調にした作品展で、剪画作家の小野寺マヤノさん他の素晴らしい作品が飾られています。2月27日(土)までの予定でしたが、3月15日(月)まで延長されるそうです。興味のある方は、この機会にぜひ一度ご覧になってください。



また、浜坂先人記念館では2月27日(土)～3月21日(日)まで「高橋清之切り絵作品展」が開催されます。高橋清之さんは香美町の方で、新温泉町の風景等の作品を展示されるそうです。こちらも、機会があればぜひ一度ご覧になってください。チラシがあれば、無料で入館できますので、ご覧になりたい方は、西垣までお申し出ください。



3月の主な行事予定

- ◎ 3日(水) 14:55～15:10 亀谷宅横
移動図書館車来所
- ◎ 6日(土) 8:30～ 公民館
浜坂西子ども教室
- ◎ 15日(月) 13:00～ 公民館
手芸教室
- ◎ 18日(木) 13:00～ 公民館
ポーセラーツ
- ◎ 3・10日(水) 10:00～ 公民館
きつずらんど(子育て支援)
- ◎ 毎週金曜日 公民館
いきいき百歳体操
- ◎ 切り絵教室は、しばらくの間毎月第3土曜日に公民館での自主活動とします

居組の人口と世帯数

	前月比	1月1日比
男	223名 (0名)	(0名)
女	275名 (△3名)	(△3名)
合計	498名 (△3名)	(△3名)
世帯数	235世帯 (△3世帯)	(△3世帯)

※ △は減

【令和3年2月1日現在】