

令和2年4月

1. 団体名：「日曜健康麻将同好会」
2. 団体紹介：毎週日曜日吉島公民館において、高齢者の親睦と交流を深め、健康づくり・仲間づくりを提唱し、健康麻雀を通し認知症の予防を目的とする。

3. 活動成果と今後の課題・展望

- ・1年間で47回開催し、延べ707人の参加者があった。
- ・会員の中には90歳の超高齢者や脳梗塞の後遺症があり、手足が不自由なメンバーもいますが、いずれも麻雀の成績は毎月上位を占めています。特に脳梗塞の後遺症のある方は、当初麻雀牌もうまくつまめない状態でしたが、今では両手の震えもなくキチンとつまめる状態にまで回復しています。他のメンバーからも「最初の頃と比べると、顔色もよくなり元気になったね」と言われています。

「90歳のAさん」

「後遺症の回復したBさんの姿」



- ・会員に占める女性の割合は6割と女性優位です。



- ・補助金では備品として「麻雀牌6セット」「麻雀マット6セット」購入し、会員一同毎週有効に活用させていただいています。ありがとうございました。

3. 活動成果と今後の課題・展望

- ・高齢者の会なので「健康便り」も提供して病気予防に役立っています。

「日曜健康麻将 健康便り第1号」(一部抜粋)

「心房細動の危険性」

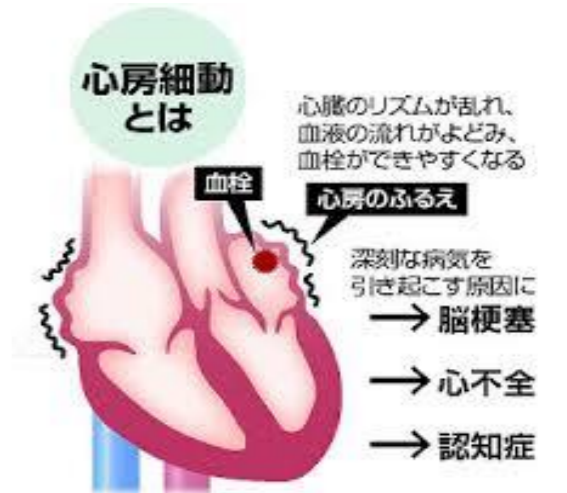
資料：筑波大学 青沼教授「心房細動.COM」より抜粋

監修：たではらクリニック循環器・内科院長 蓼原 太

「心房細動の心臓の動き」

心臓の心房の部分の電気の流れが乱れて、心臓が不規則に脈拍を打ち不整脈になります。そうすると血流が滞りその結果、血栓を作り易くします。その血栓が脳に飛ぶと脳の血管を詰まらせ脳梗塞になります。(心原性脳塞栓症)

(女性より男性に多い病気です)



長嶋茂雄さんの脳梗塞も心房細動が原因です。

三浦雄一郎さんも心房細動を抱えています。

「日曜健康麻将 健康便り第2号」(一部抜粋)

「口の中のお手入れ(口腔ケア)(=認知症の予防)」

虫歯は勿論、口臭、認知症、誤嚥性肺炎、心臓疾患、等の予防にもなります。

「80・20」を目標に(80歳なっても自分の歯を20本は残す)

歯周病予防のための歯磨きの方法 (ほとんどの人が間違った歯の磨き方をしています)

1. 歯を磨くのではなく歯周ポケット(内側、外側の歯茎と、歯の生え際、下図参照)を磨く
2. 1日最低2~3回は磨く(3回:起床時、朝食後、寝る前、2回:朝食後と寝る前)
6. 定期的(1年に1回~2回)に歯科医で検診と歯垢(歯石)、歯間の掃除をして貰う
7. 週に1度くらい歯間ブラシかデンタルフロス(糸ようじ)で歯の間の食べかすを掃除する
11. 歯を磨いた後は口をすすがない方がフッ素の効果を高めます(虫歯になりにくい)

・今後の展望

これからは会員数もあと10名位増やし、高齢者が楽しく脳の活性化を図り、認知症予防や、健康寿命を延ばせるようなサークルにしていきたいと考えています。

- ・他の公民館の健康麻雀サークルと交流を図り、運営の仕方や、新しい取り組みについて情報を得て、高齢者が益々健康になるように取り組んでいきたい。