

介護予防の『通(つう)』になれる

よ ぼ 通

刊行:第5号

発行年月日:令和2年6月8日

発行人:介護予防センター中の島

☎ 011-813-3311

自宅でもできる様々な介護予防を発信する、「介護予防の”通”」になれる『よぼ通』第5号です。
今回は作業療法士のお話、健康川柳紹介、指体操をご紹介します！また、今後の介護予防教室等について「介護予防センターからのお願い」というチラシもご確認ください。今後も皆さんの心と身体の元気になれるよう、随時発行予定ですので、ぜひぜひ毎号ご覧ください！

ジェイコー中の島 作業療法士より

おはなしの時間 ～おうち時間の過ごし方～

<はじめに>

皆さん、新型コロナウイルス感染症が流行して、自粛生活を余儀なくされている方が多いかと思います。特に糖尿病や心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染を恐れるあまりに外出を控えすぎて、「生活不活発」によって、心身機能の低下が起こり、転んでしまったり、物忘れがひどくなったりと健康への影響が危惧されます。

そこで、今回は、転倒予防と認知症予防の観点から、日常生活の中で取り入れてみてほしいちょっとした工夫をお伝えしたいと思います。

<転倒予防について>

【ちょっとひと工夫して、家事動作で**貯筋**しましょう!!】

- 床の掃き掃除、窓ふき、料理など、立つて行う動作は、自然と足の筋力トレーニングになります。これに加えて、いつもよりゆっくりと立ち座りをする事で、太もも、ふくらはぎが、より鍛えられます。
- これから温かくなる季節は、裸足で、床磨き、掃除機をかけるなどしてみることもおすすめです。足の裏は、感覚が敏感で、自然と刺激が入り、バランス能力アップにもつながります。

<認知症予防について>

【ちょっとひと工夫して、**脳を活性化**させましょう!!】

- 字を書くことは、認知症予防につながります。毎日、3つ、よかったことや嬉しかった出来事を書くポジティブ日記をつけることは、前向きな気持ちにもなり、おすすめです。また最近では手紙を書くことも減っていると思いますので、旧友や家族に**手紙**を書くこともいいかと思います。
- 普段の何気ない挨拶や会話は、脳の活性化につながります。家族や友人と**電話**や**インターネット**を使用して、**会話を**楽しみましょう。
- 歌番組をみて、歌詞を見ながら歌うなど、二重課題をこなすことで、脳の活性化につながります。加えて口腔機能、肺機能の向上、ストレス解消などの効果も期待できます。



健康川柳コーナー

3密で
食う寝る風呂で

天国か

ペンネーム『平岸のサンフラワー』さん

密閉・密集・密接の3密を徹底しなければならぬ息苦しい日々の中で天国とも思えるちょっとした喜びを川柳にしてくださいました。

天国とはいえ、食べ過ぎ、運動不足には注意が必要です(笑)

ステイホーム

まとめ買いして

食べ過ぎに

ペンネーム『あい』さん

こちらにも食に関する作品です。不要不急の外出を控えなければならず、まとめ買いで備えた結果、家にいる時間も長いのでついつい食べてしまった・・・なんとももどかしい川柳ですね。

今後よば通でも食料品の保存方法や料理のコツなどもお知らせします！

第4号

ナンプレ②答え

9	5	6	8	7	1	2	3	4
8	7	2	3	4	9	6	1	5
1	4	3	6	5	2	9	7	8
5	8	4	2	3	7	1	9	6
6	3	7	9	1	5	4	8	2
2	1	9	4	8	6	7	5	3
3	2	1	7	6	8	5	4	9
4	6	5	1	9	3	8	2	7
7	9	8	5	2	4	3	6	1



介護予防センターから

今後の介護予防教室等について

札幌市より、3密を避ける場の確保及び感染対策を十分行えると判断される場合、6月15日以降順次再開とする通知がありました。感染対策については皆様のご協力が不可欠です。詳細は別紙「介護予防センターからのお願い」をご参照ください。

また、住民主体や既存団体が主催するもの(自主活動グループ、サークル等)は、実施主体の判断により随時開催されることと思います。再開について判断が難しい場合はぜひご相談ください。こちらからも各団体へ順次ご連絡させていただきます。

当初計画していた介護予防教室も今までと同様の取り組みが出来ない状況が想定され、日時場所、参加人数の制限、内容(時間短縮を含む)の見直しが必要となります。コロナ禍で出来る最善を尽くしますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

札幌市豊平区介護予防センター中の島
(豊平区中の島1条8丁目3番18号)

☎ 011-813-3311

担当:佐々木、金谷

