

包括支援センターだより

第66号 令和3.1.1 発行



謹んで新春のお慶びを

申し上げます

昨年は、新型コロナウイルス感染という非常事態の中、感染に留意した制限のある生活を送らなければならぬ一年でした。

包括支援センターでは、長い期間外出を控えなければならなかったため認知症が進んでしまった、筋力が低下し前より歩けなくなったなどの相談のほか、県外にお住いのご家族から直接相談されることが増えました。また施設や病院の面会制限に戸惑うご家族の不安の声に耳を傾ける機会が多くありました。

今年も、高齢者やそのご家族の身近な相談窓口として皆様方のご期待に添えるよう努めてまいります。何卒よろしくお願い申し上げます。

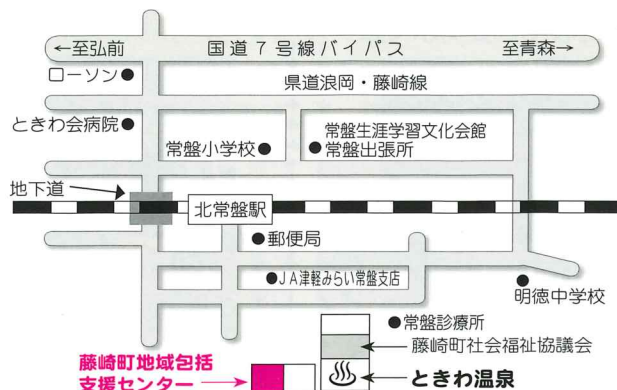
藤崎町地域包括支援センター 職員一同

藤崎町地域包括支援センター

相談受付
時間 月曜日～土曜日
午前8時15分～午後5時

住所 藤崎町大字常盤字富田67-1

電話番号 TEL 65-4155
FAX 65-4159



1年のはじまい運動でスタートしましょう!!



年をとるにつれ、体力が落ちたり疲れがとれなかったりと**体の衰え**を感じやすくなり、さらには**新型コロナ**のため**自粛生活**が長引き、心身の機能低下が心配されます。在宅生活をする上で、日々体力向上などに取組み、**健康を保つ**ためできることを続けていきましょう。

= 毎日の生活の中でも工夫し、運動を取りいれましょう! =

「家で座ったまま動かない」「じっとしている時間」を減らし、積極的に体を動かす工夫をしましょう。家事を運動の機会とし今より10分多く行いましょう。



背筋を伸ばし、洗濯物を下から1枚ずつ取り干すことでスクワットの代わりになります。



台所で洗い物をしながら、かかとをあげさげするとふくらはぎの筋力向上になります。



両手で掃除機を持ち、片足を大きく一歩前に踏み出し、出来るだけ遠くに腕をのばしましょう。



ひざ立ち上半身曲げ

ひざ立ちし、バンザイの要領で腕を上げ、上体を横に倒す。



高齢になっても、筋力を維持・向上に努めましょう。決して無理をせず、「動ける」体づくりを目指しましょう。



手足上げ

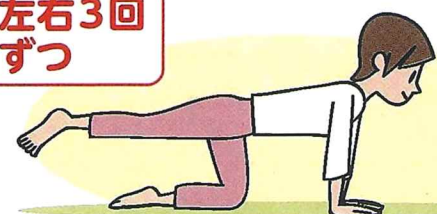
1 片手を床と平行になるまで上げ、ゆっくり戻す。

左右3回ずつ



2 片足を床と平行になるまで上げ、ゆっくり戻す。

左右3回ずつ



ふじさきいききスポーツクラブがおすすめする

高齢者が若さを維持する運動はこれ!!



スポーツウエルネス吹矢



- ★小学生から楽しめ、60~70代の男女が参加(大会もあります)
- ★矢を吹くと腹式呼吸になり、血流が良くなるので汗をかきます。

姿勢がよくなる、集中力アップ、点数集計で頭も使い良いことだらけです。

●毎週火曜日
13:30~15:00



ノルディックウォーキング



- ★60~80代の男女が参加
- ★ポールを使うと姿勢よく膝や腰への負担が少なく歩けます。心地よい全身運動です。

畑作業の後に歩くと、あまり動かさなかった股関節の運動になります。

●第1・3・5金曜日
13:30~15:00



トレーニング



- ★60~80代の男女が参加
- ★柔軟体操後、40秒の筋力強化運動を20分行うので、心地よい汗をかきます。

友達に誘われて参加しました。仲間がいるので楽しく続けられています。

●第2・4金曜日
13:30~15:00



※各教室・サークルごとに月謝・月会費・参加費などがかかる場合があります。

※教室へ参加してみたい方はスポーツプラザ藤崎へお申し込みください ☎0172-75-3323

※新型コロナウイルスの状況により、急きょ中止する場合があります。



介護予防教室のお知らせ



*筋力あつぷ教室・脳トレ教室参加は、役場介護保険係へ申請しチェックリストに該当した方が参加できます。

1月	藤崎 (藤崎老人福祉センター にこにこわいわい健康教室: 藤崎町文化センター)	常盤 (常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室 *	会 場 : ときわ会病院のみ	
	(木): 7日、14日、21日	(金): 8日、15日、22日
脳トレ教室 *	(金): 8日、15日、22日、29日	(火): 5日、12日、19日、26日
にこにこわいわい健康教室	(火): 12日(藤崎老人福祉センター)、19日	(木): 7日、21日
らく楽教室	(水): 6日、20日	(水): 13日、27日
げんき教室	(火): 5日、26日	(木): 14日、28日
脳トレ咲楽ん坊	(水): 27日	(水): 20日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 8日	(金): 15日
2月	藤崎 (藤崎老人福祉センター にこにこわいわい健康教室: 藤崎町文化センター)	常盤 (常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室 *	今年度は終了しました。みなさま、お疲れさまでした。	
脳トレ教室 *	(金): 5日、12日、19日、26日	(火): 2日、9日、16日
にこにこわいわい健康教室	(火): 2日、16日	(木): 4日、18日
らく楽教室	(水): 3日、17日	(水): 10日、24日
げんき教室	9日(火)、22日(月)	12日(金)、25日(木)
脳トレ咲楽ん坊	(水): 24日	(水): 17日
おしゃべり&オレンジカフェ	(金): 12日	(金): 19日

介護予防教室等利用のみなさまへ協力をお願い

介護予防教室等に参加する際は、新型コロナウイルス感染防止のため以下のご協力をお願いします



◎マスクの着用と必要に応じて、飲み物の持参をお願いします。

◎体調が悪い方や家族に体調の悪い方がいる場合は、参加をご遠慮ください。

◎新型コロナウイルスの状況により、急きょ中止する場合があります。



おれんじ通信

10月30日(金)藤崎中学校1年生を対象に講座を開催しました。「認知症クイズ」ではグループで楽しく学び、またビデオを見て認知症高齢者の見守り方について学んでいただきました。



グループみんなでクイズの答えを考えよう!

「認知症サポーター養成講座」開催!!



みんなも今日から認知症サポーター!