



ささえりあ 井芹 だよ! 第16号

介護予防特集号

発行責任者:熊本市西2地域包括支援センター
センター長 金澤 知徳

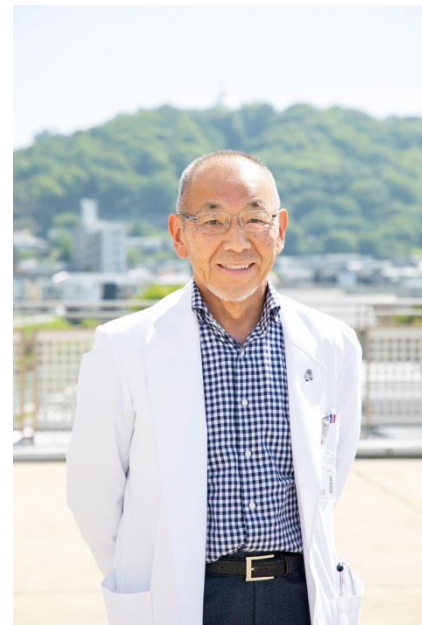


ささえりあ井芹からのご挨拶

センター長 金澤 知徳

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、日常の生活の中で「人との距離の確保」、「マスクの着用」、「3密（密集・密接・密閉）を避ける」など、今までの生活にプラスした新しい生活様式を取り入れることが推奨されていますね。また、外出やイベントの自粛要請や、人が多く集まる場所など3密を避けることが呼びかけられていますが、感染を恐れるあまり外出を控えすぎて、家に閉じこもりがちになると、動かないことによる健康への影響が危惧されます。動かない状態が続くことにより、心身の機能が低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）状態になってしまう可能性があります。短時間でも風通しの良い屋外で軽い運動やラジオ体操などで体を動かしてみましょう。生活にメリハリが付き、心の健康にもつながります。また、地域の回覧板の配布などの際、ご近所の方と顔を合わせておしゃべりをする事で地域とのつながりを感じることができます。

当センターでは、相談室に飛沫予防の仕切りを設置するなど、十分な感染対策を行った上で、地域の皆さまの健康相談や介護予防に関する事、介護のお悩みなどの様々な相談対応や一人暮らしのご高齢の方のご自宅への訪問などの活動を継続しております。現在、各地区で開催されていたサロンの活動支援や健康相談などのイベントの開催を自粛しておりますが、また地域の皆さまと楽しい時間を過ごせるよう、私たち一人ひとりが「感染しない・させない」よう手洗い、うがいはもちろんですが、栄養バランスの良い食事、十分な休養を取るなど規則正しい生活を心掛け、身体の抵抗力を高めウイルスに負けない体づくりを行っていきましょう。



新型コロナウイルス感染予防

～「新しい生活様式」を続けましょう～

新型コロナウイルスとの闘いは長丁場となる事が予想されています。新たな感染者数が減る傾向にあっても、**油断すると再び感染拡大する可能性があります。**今後も気を緩めることなく感染拡大を予防していきましょう。

【3つの「密」を避けましょう！】



①換気の悪い
密閉空間



②多数が集まる
密集場所

③間近で会話や発声をする
密接場面

次頁より「介護予防」大特集 ⇒⇒

生活不活発病にならないようにしよう!

生活不活発病とは・・・

動かない状態が続くことで「からだ」や「こころ」や「頭」の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなどの日常生活動作が行ないにくくなったり、疲れやすくなります。

生活不活発病になると

身体の回復力や抵抗力が低下して、疲れ易さが改善しにくくなったり、持病が重症化し易い傾向があつたりします。

何もしたくない



新型コロナウイルスの影響で

最近、外出や交流の頻度が減ったなあ・・・

毎日の生活に充実感が無い
これまで楽しんでたことが楽しめなくなった

心

心を動かす

週に1回以上外出しない
昨年と比べて外出機会が減った

交

社会的交流

15分間くらい続けて歩くことができなくなった
この1年間で転倒することがあった

体

体を動かす

放置

筋力低下、抑うつ状態の悪循環へ!



健康を保つ秘訣は、**心を動かす**・**社会的交流**・**体を動かす!**

心

を動かす

・たくさん笑う



・日記を書く



・趣味を楽しむ (園芸・音楽 など)

交

社会的交流

・家族や友人と電話で話す、メールをする、手紙を書く



=



毎日ちよこつがまだぞう!

体

を動かす

・毎日の生活の中で、活発に動くことがポイント! 強度を問わず、身体活動を**毎日40分**することが大切で、家事活動も立派な運動です!

OK★

日常の中で続けられる運動を心がけましょう

離れていても、一緒に運動

元気くらぶや、サロン・趣味活動でこれまで行っていた運動を、できればご自宅で、同じ曜日・時間帯で、同じような運動を行いましょ。

ながら運動 (テレビを見ながら)

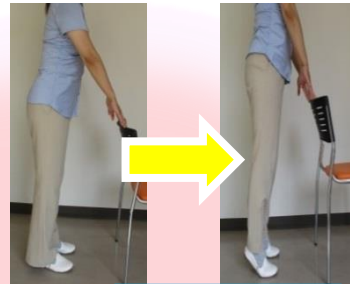
- つま先立ち運動
- 立ち上がり運動
- 腕を前・横に上げる運動



立ち上がり 10回



腕あげ (前・横) 10回



つま先立ち 10回

マルは新入職員の河内 (こうち) です!
チェックシートを是非活用
してみてください!



★生活不活発病予防チェックシート(井芹オリジナル)を活用してみませんか。目標を決めて、毎日取り組みましょ。散歩やいつもと違う店まで足を運ぶなど、何でもOK☆。チェックシートが必要な方には差し上げます。ささえりあ井芹に準備しております♪。お気軽にお問い合わせください。

生活不活発病予防チェックシート(できた日にチェックを入れましょ!)

(月)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
社会とつながる																
心を動かす																
体を動かす																

おすすめ!

社会とつながる (何を)
 心を動かす (何を)
 体を動かす (何を)

ご自身で
できる取り組み
を書きましょ

		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
社会とつながる														
心を動かす														
体を動かす														

コロナが終息したら、
みんなで成果を
報告し合いましょ!



特集2

真剣に取り組むと
効果バツグン!

お馴染みの **メディアの体操** も見つめなおしてみましょう

みんなの
体操



NHK Eテレ (月~金)

6:25~6:35

テレビ体操

NHK 総合 (月~金)

9:55~10:00

ラジオ体操

NHK 総合 (月~金)

14:55~15:00

NHKラジオ第二 (月~土)

8:40~8:50

12:00~12:10

15:00~15:10



NHKラジオ第一 (毎日)

6:30~6:40

あうちでの元気づくり お役立ちアイテム

いきいき百歳体操

~くまもと県バージョン~

ゆっくりと手足を動かす、手
軽にできる体操です。介護予
防や筋力UPを目指しましよ
う。

蒲島知事から県民の皆様に向けての
メッセージや、くまモン、県内のタレントが
出演しています。体操を通して、皆様が
楽しく介護予防に取り組めるように工夫
しています。



スマホやタブレットで、
YouTubeにレッツ・アクセス!



熊本市高齢者支援センター ささえりあ 井芹
(熊本市西2地域包括支援センター)



ブログに活動内容紹介してます。
キーワード検索 または QRコード
でアクセス!

せいじの ふくぶくろ

検索

{お問い合わせ}

住所.....〒860-8515
熊本市西区島崎2丁目11-13
電話番号.....(096)311-5311
FAX番号.....(096)326-0026
メールアドレス...houkatu-iseri@seijino.or.jp

COMING



令和2年10月発行