

# ささえりあ北部 だより



第28号(H27.1発行)  
編集・発行

熊本市高齢者支援センター  
ささえりあ北部  
北区西梶尾町450-4  
電話:275-6355

冬に心がけたい事

## 冬場の転倒予防について、県理学療法士協会の北里堅二会長に聞きました！

いよいよ冬も本番！寒くなると体の動きも鈍くなりがちで、加えて厚着のせいで一層体が動かしにくくなります。コタツなどの暖房の傍でじっとしている時間が増えてしまいがちなこの時期ですが、家の中でも簡単に出来、転倒予防に**大変効果的**な運動を紹介します

### 「片脚立ち」 ※1分間を左右1回ずつ、1日3セット

**【目安 1】**  
○しっかりとした椅子の背や机に**両手**をついて行います。  
○万が一のため、介助者も行います。  
○慣れたら、指だけついて行います。

**【目安 2】**  
【杖やシルバーカーなどで、屋外を歩ける人】  
○しっかりとした椅子の背や机に**片手**をついて行います。  
○万が一のため、介助者も行います。  
○慣れたら、指だけついて行います。

**【目安 3】**【足腰が弱っているがどこへでも外出できる人】  
○両手は**何もつかまらず**に行います。  
○万が一のため、つかまる物がある場所で行います。

引用: 社会福祉協議会 高齢者福祉部 監修 中村耕三氏

## 運動はたった2種類！

### 「起立・スクワット」 ※5～6回を、1日3セット

**【目安 1】** 【室内の移動はできないが、椅子に座ることができる人】  
●椅子に腰掛け、両手を机につき、**腰を浮かせるつもり**の動作を繰り返します。  
●机が難しい場合は自分の膝に両手をつき行います。

**【目安 2】**  
●机に手をつけて立つ。  
ゆっくりお尻を下ろし**実際にはお尻をつかず**、また立ち上がる。  
難しい場合は、お尻をつけて行います。

**【目安 3】** 【足腰が弱っているがどこへでも外出できる人】  
●肩幅より少し足を広げ、お尻をゆっくり下ろします。

## 冬場の転倒予防10か条

1. 整理整頓で環境整備、動線上に物を置かない
2. 電気コード、じゅうたんのめくれなどにも注意
3. 適切な照明で明るさ確保
4. 階段、浴室などでは手すりや滑り止めを使おう
5. 杖や歩行器を有効活用
6. 悪天候、夜間の外出要注意
7. 体調が優れないときは無理をしない
8. 外出時は動きやすい服装、滑りにくい履物で、手はポケットに入れない
9. 急な立ち上がりや振り向き、大きな温度差は“めまい”のもと
10. バランス良い食事と運動の習慣、十分な睡眠で体カづくり

Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks!!



地域にたくさんの**笑顔と元気**を届けて頂き

ありがとうございます

【平成26年度にサロンや健康教室の講師をして下さった事業所】 ささえりあ北部把握分  
熊本地域リハビリテーション広域支援センター・くわのみ荘・みつぐ苑・北部病院・3B体  
操協会・小糸山サロン・介護予防サポーター・たいじゅ・すまいる・エバークリーン・九  
州中央リハビリテーション学院・菊南病院・かてて・熊本保健科学大学・かがやき館・て  
とて・ヤクルト植木・大塚製薬・竜山病院(順不同)



Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks! Special thanks!!

11月11日

## 北区認知症サポートリーダー養成講座

北部公民館にて認知症サポートリーダー養成講座を行いました。この講座は、認知症の方やご家族を支える人材の育成を目的に、全5回・北区の3つの会場で実施します。植木北部地区の住民や介護サービス事業所等の専門職の方々約50名が参加。みつぐまち診療所の津野田尚子院長に『認知症 正しい理解と対応』をテーマにお話し頂き、後半は認知症の症状の一つである‘妄想’についての事例検討を行いました。



12月4日

植木町文化ホールにて行われた第二回目は、NPOコレクティブの山下順子氏に『認知症の人を支援すること』をテーマにお話し頂き、後半は‘認知症の方のゴミ出しトラブルに対してどう声をかけるか’グループワークを行いました。両日とも皆様とても熱心で、終了後のアンケートでは『認知症は誰でもなりうる病気、自分がなった時も理解してくれる人が一人でも多い地域を作りたい』という心強いご意見も頂きました。養成講座終了後は、リーダーの皆様と共に、認知症に関する取組を考え、実施していく予定です。



## 認知症介護劇

10月26日 “ふれあいフェスタinほくふ”にて、認知症介護劇が行われました。民生委員や介護サービス事業所の有志の皆さんで結成された劇団『わさものばかり』も今年で3年目。今回は認知症の方が巻き込まれ易い、消費者被害がテーマ。本人・家族の思いや対応の仕方等、分かり易く楽しく、学ぶ事ができました。



寸劇のご依頼は  
ささえりあ北部へ  
ご連絡下さい。  
Tel.275-6355

## おやじの会

10月15日 川上コミセンにて65歳以上の男性の方を対象とした“おやじの会”を行いました。第一回目のこの日は、京町にある池田屋さんの味噌作り名人 塩津弘美氏指導の下、味噌作りを行いました。その昔味噌は家庭で作っていたそうで、皆さん懐かしそうに捏ねていらっしゃいました。おいしい味噌が出来ます様に！次回は手作り味噌を使ったご汁を作る予定です。



興味のある方は、さ  
さえりあ北部へご連絡  
下さい。Tel.275-6355

## 北2連絡会のご紹介

(北2圏域内地域包括支援センター・  
居宅介護支援事業所合同連絡会)

北部地区はケアマネジャーのいる“居宅介護支援事業所等”が18箇所もある、とても心強い地域です。定期的に居宅介護支援事業所と‘ささえりあ’合同で勉強会や懇親会を開催しています。今年度は災害時のケアマネジャーの役割について研修と意見交換を行いました。高齢になっても皆様が安心して自分らしく生活できる地域作りを目指して、これからも共に学び連携を図っていきたく思います。



## ☆☆介護と暮らしのいきいき講座☆☆

講話:『司法書士による  
相続・遺言の法律教室』

講師:今井一洋事務所  
司法書士 行政書士  
今井一洋 先生



- ★日時:2月24日(火)14時~15時半
- ★会場:北部公民館  
(北部総合出張所2階大会議室)
- ★参加費:無料 ★対象:どなたでも
- ★申込み:不要
- ★問合せ先:ささえりあ北部  
Tel.275-6355

支える人材の育成