

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ (介護予防推進センター)

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 http://www.fcksc.org/

いよいよ、冬本番ですね！新しい生活様式にも慣れてきましたか？体調管理には十分気をつけ、寒さや感染症に負けない体づくりをして一緒に乗り越えていきましょう。さて、11月は『元気一番!!フェスティバル』として1か月間、介護予防に関するイベントを企画しておりますので是非、ご参加ください。

ひらめき💡脳トレクイズ

Q1「きへん」の漢字をできるだけ多く書いてみましょう。(例:板)

板			

★全てのマスに漢字を書くことが出来ましたか？

Q2空いている□に共通する漢字を1字入れましょう。

①

	直	
実	□	想
	情	

②

	根	
元	□	合
	質	

答えは、紙面のどこかにありますよ♪

健康的な食事のためには、お口の機能を維持していくことも大切ですね。

認知機能トレーニングのひとつとして、上記のような脳トレを楽しみながら、やってみてください。

認知症リスクは生活習慣改善によって減らせます。できることから取り組んでみてくださいね。



認知症の
予防について

世界保健機構 (WHO)

が認知症を予防するためのガイドラインを発表しました。その内容は運動の習慣

化、禁煙、アルコール摂取

の抑制、健康的な食事、肥

満解消、血圧・コレステ

ロール・血糖値のコント

ロール、認知機能トレーニ

ング、社会参加などとなっ

ています。

令和3年1月から始まる 介護予防3か月教室のご案内



**11月15日（日）までに
当センターへお申込みくだ
さい。※ハガキ必着です!!**



令和3年1月から始まる
介護予防教室の募集が始まっ
ています！

詳しくは、10/21号
広報ふちゅうを
ご覧ください。



郵便はがきでお申込みください！

〈往復はがきの場合〉→ポストに投函してください。

- ・希望教室番号・希望教室名（1人1教室）・時間 ・住所 ・氏名（ふりがな）
- ・性別 ・生年月日 ・電話番号 ・介護認定の有無と返信用宛名を記入

〈はがきの場合〉→いきいきプラザにご来館ください。

はがきに宛名を記入し、専用申込み用紙と一緒に申込みください。

※記入もれ、消えるボールペンの使用、その他不備の場合は無効となりますので
ご注意ください。

※定員超過の場合には抽選となります。



少人数制教室の募集時期については、当センターまでお問合せください。

感染症の状況次第で変更・中止となる場合がありますので予めご了承ください。

介護予防を知ろう！始めよう！続けよう！

元気一番!! フェスティバル

期間：令和2年11月1日(日)～11月30日(月)

府中市では「住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らせるまちづくり」を実現するために65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。

11月は65歳以上の方だけでなく市民の皆様にも介護予防を知っていただけるよう今年「フレイル予防」をテーマにフェスティバルを開催します！
この機会にイベントや動画で府中市の介護予防をのぞいてみませんか？
一緒にフレイル予防に取り組みましょう！！

記念品で
はじめてみよう



おでかけスタンプラリー

いきいきプラザや市役所でポイントをためて記念品をゲットしよう
記念品のオリジナル手ぬぐいを使って体操して目指せ！健康長寿！！

自宅から
参加しよう



ユーチューブdeフレイル予防

動画配信による運動・栄養・口くう・脳トレなどを活用して
介護予防を知ろう！体験しよう！続けよう！



※通信費・データ使用量がかかります。

自分で
やってみよう



楽しく歩いて介護予防！

いきいきプラザから送られる資料を参考にご自身でウォーキングを始めよう！
感染症対策をとりながら運動をして感染症に負けない身体づくりを！

インターネットで
繋がろう



市民協働まつり ～11月は市民協働月間～

いきいきプラザ職員が動画生配信に参加します！
動画を見ながら一緒に「元気一番!!ふちゅう体操」をやってみよう！

※通信費・データ使用量がかかります。

府中市介護予防事業の感染症対策



マスク着用・咳エチケットを守る



手洗い・手指消毒の徹底



近距離での会話の自粛



発熱・風邪症状・
体調不良の時は利用不可

高倉保育園の園児とリモートで
楽しく交流しました♪



光明高倉保育園の園児とのふれあい敬老会。今年はリモートで行いました。園児から歌のプレゼント、〇×クイズや質問タイムなど、とても盛り上がりました♪離れていてもつながって楽しめるっていいですね。



9.11 ふれあい敬老会

世代間交流の報告



理学療法士 川岸職員のこと

「脳んでいませんか？」
「足元のふらつき」



「最近ふらつきのだけで、どうしたらよいか」といったご相談を受けることが度々あります。お話を伺っていると、ふらつきの原因を加齢や運動不足による筋力低下と考えている方が多いように感じます。

確かに足腰の筋力が低下することでふらつきが起こりますが、ふらつきにはそれ以外の原因もあり、対応はそれぞれ異なります。

例えば、小脳や内耳にある三半規管の病気や障害によるバランス能力低下でふらつきが起こります。この様な場合は医療機関での治療が必要となります。

また、薬によるふらつきもあります。睡眠薬や抗うつ剤の副作用、糖尿病の薬により低血糖を生じた時や、高血圧の薬によって血圧が下がり過ぎた時などもふらつきが起こります。この場合の対応は服薬方法について医師との相談が必要です。

ふらつきによる転倒、骨折を避けるためにも、気になる場合は早めに医療機関を受診し、ふらつきの原因を診断してもらいましょう。

編集後記

- ★西の市、クリスマス、お正月、にぎやかで楽しい行事。今年は今までのようにはできなさそうですが、感染症対策をしっかりと、リモートを活用する等、新しい生活様式で楽しみましょう♪
- ★今年も残すところ2か月となりました。一年前の今頃は、まさか一年後がこんな世の中になっているとは思ってもいませんでした。さて、来年はどんな年になっているのでしょうか。明るい年になるといいですね。
- ★こたつでみかんを食べる季節がやってきましたね。食べる時に何となくみかんを揉んでから皮をむくのは私だけでしょうか。すぐにむいていた方必見です。なんと！皮をむく前に揉むことで実が甘くなるそうですよ。是非、試してみてください。

