

# 介護予防推進センター通信

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 府中市立介護予防推進センター

府中市分梅町1-31 いきいきプラザ内 Tel 042-330-2010 <http://www.fcksc.org/>

毎日寒い日が続いていますがみなさんいかがお過ごしでしょうか？この時期になると、冷えや乾燥、インフルエンザなどの感染症が増えるため、しっかりとした体調管理が大切です。介護予防推進センターでは、運動、栄養、美容などの講座をご用意しておりますので、寒さに負けない体づくりを一緒にしましょう♪

## 65歳・70歳・75歳・80歳・85歳のみなさまへ

### 『心と体の健康チェック』が届きます！

#### 事業の流れ

12月上旬 「心と体の健康チェック」 送付

↓

12月16日 締切り 「心と体の健康チェック」 返送  
\*返信いただいた方には、ご自宅で気軽に行える体操を紹介した「健康アップ術」をプレゼントします。

↓




令和2年2月上旬 「心と体の健康チェック」 個人結果票送付  
セルフチェック結果としてご活用ください。

↓

元気一番!! 体力測定会 → 体力測定会(長座位体前屈)

↓

4月以降

#### 令和元年度実施会場一覧

日にち	会場	受付時間	問合せ先
12/5(木)	介護予防推進センター(分梅町1-31)	午後1時30分～3時	介護予防推進センター(042-330-2010)
12/9(月)	介護予防推進センター(分梅町1-31)	午前9時30分～11時	介護予防推進センター(042-330-2010)
12/10(火)	男女共同参画センターフューラル第1・2会議室(住吉町1-84)	午後1時30分～3時	地域包括支援センターよつや苑(042-334-8133)
12/12(木)	介護予防推進センター(分梅町1-31)	午後1時30分～3時	介護予防推進センター(042-330-2010)
12/16(月)	中央文化センター講堂(府中町2-25)	午前9時30分～11時	地域包括支援センター安立園(042-367-0550)
12/17(火)	白糸台文化センター講堂(白糸台1-60)	午前9時30分～11時	地域包括支援センターしみずがおか(042-363-1661)
12/20(金)	府中市市民活動センタープラッツ6階第2会議室(宮町1-100ル・シーニュ)	午後1時30分～3時	地域包括支援センターかたまち(042-336-5831)
1/10(金)	本宿体育館2階会議室(本宿町4-23) ※上ばき持参	午後1時～2時30分	地域包括支援センターにしふ(042-360-1380)
1/15(水)	府中市市民活動センタープラッツ6階第2会議室(宮町1-100ル・シーニュ)	午後1時30分～3時	地域包括支援センターかたまち(042-336-5831)
1/18(土)	是政文化センター講堂(是政2-20)	午前9時30分～11時	地域包括支援センターこれまさ(042-314-0451)



まずは  
元気一番!!**体力測定会**に  
参加してみませんか？

『元気一番!!体力測定会』を開催します。  
ご自分のお身体の状態を知ることができ、さらに府中市の介護予防事業を知ることができるチャンスです。  
皆様の参加をお待ちしています!!

**返送すると、個人結果票の他に、健康アップ術や来年度の介護予防に関するお知らせをいち早く知ることが出来ます♪**



# 楽しく歌って動いて健康促進



10月14日に音楽レクリエーション講師の中瀬由美子氏を招き、音楽レクリエーションを取り入れた介護予防のための講話と実技を行いました。口の体操「あいうべ体操」を行い、ピアノに合わせて「紅葉」「案山子」「港町十三番地」「いい日旅立ち」など、童謡や昭和歌謡などたくさん歌を歌いました。「鉄道唱歌」では歌詞を秋の味覚に変更することになり、参加者から柿や栗、サンマなど秋の食べ物をたくさん挙げていただき、中瀬先生がそれらを組み合わせ鉄道唱歌がすっかり「美味しい歌」となりました。

また2つのグループに分かれての同時歌唱や脳トレ三拍子、ソーラン節でタオル体操など、ただ歌を歌うだけではなく頭も体もたくさん使った講座となりました。「また参加したい。」「人と一緒に歌を歌うことに抵抗があったが、思い切って参加してみたらとても楽しく気持ちよかったです。」「次回があるならまた参加したい。」「との感想が聞かれました。久しぶりに大きな声を出すことも、健康に繋がります。とても楽しい講座となりました。」



脳トレ体操！右手は2拍子、左手は3拍子♪…むむむ、難しい。



秋の味覚と言えば、と聞かれて即座に…柿、栗、サンマ、きのこ！

## 11.7(木)ふれあい会

2歳児クラスの子ども達と、新聞紙をちぎって作ったボールで遊び、その後は園庭に出て砂場で絵を描いたり、おしゃべりしたりと楽しんでる様子でした。雲のない青空の下で子ども達とのふれあいを満喫したようですね、最後に「久しぶりに砂地に絵を描きました。」「と嬉しそうに話していました。」

毎月開催！

## いきフラ食堂



↑食卓を囲んで談笑



↑ハロウィン仕様のハヤシライス♪



7月から始まったこの食堂は、光明高倉保育園の子ども達と一緒に給食を食べます。栄養士が立てたメニューで勿論バランスも取れています。教室の帰りがけにいかがでしょうか。先着5名です。ぜひ、お待ちしております！

## 世代間交流の報告

### 10.17(木)芋掘り体験



とったど〜!!



↓大きいのかな？



光明高倉保育園から歩いてすぐの「にこにこさつまいもばたけ」にて、芋掘り体験をしました。土に触ることを嫌がる子や、出てきた虫を手に乗せて平気な子どもなど様々でしたが、夢中で掘る子ども達のサポートをしてくださり今年もたくさん収穫がありました。園に戻ってご挨拶後、子ども達から「芋パーティー」の招待状を



↑「ありがとうございました！」大きな声が園庭に響きました

受け取り、名残惜しそうに別れました。園芸ボランティアの皆さまも、ずっとかがんで作業をしていただき、ありがとうございました。



# ～♡少人数制♠教室♣の◆紹介～

NEW

## アートで脳を活性化教室

10月から新たにスタートした教室です。絵やオブジェなどの作品を楽しみながら作ることによって、脳を活性化させ認知症の予防効果が期待できます。「その人ならではの」の表現が引き出せるよう多くの工夫がされていきますから自然と楽しめ、美術（アート制作）に対し苦手意識を持つ人でも安心して教室にご参加いただけます。また、上手い下手は関係ないのも魅力のひとつです。「作品を良い悪い

## はじめての絵手紙教室

絵手紙とは手紙の一種で「絵のある手紙を書き送ること」とあります。キャッチフレーズは「ヘタでいい、ヘタがいい！」ヘタさ加減が味になるのが絵手紙の良さでもあります。この教室では、道具の説明から始まり、筆の使い方、線の引き方、描く時のポイント、言葉の添え方など講師の先生が優しく丁寧に教えてくれます。教室を修了された方からは「講師の先

生が優しく親切♪「絵手紙の楽しさが分かった。」「上達していくのが嬉しかった。」などの感想をいただき大好評です。夢中になって描くことで集中力がアップし、楽しみながらご参加いただけます。みなさんの脳を活性化を図りませんか。



口も手も動きまます(笑)

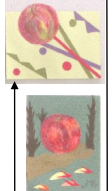
和気あいあい



超リアルなさつま芋



でなく個性としてとらえてもらえるので、自分自身を開放でき、とても心地よくて楽しい。」とみなさん口をそろえて話されています。五感をフルに刺激し脳を活性化して認知症の予防になったようでした。



絵とは思えないほどです!



## 管理栄養士のためになるコラム



### ～ホントは怖い冬場の脱水～

冬になると「汗もかいてないし、喉も渴いていない」と水分補給に対する意識が薄れがちになり、知らない間に脱水状態に陥ってしまうことがあります。この「かくれ脱水」が冬の脱水症状の恐ろしさなのです。日本の冬は空気が乾燥する上に、暖房機器をつけることで、さらに乾燥状態を招きます。そこで注意したいのが「不感蒸泄」（ふかんじょうせつ）です。不感蒸泄とは、私たちの皮膚、粘膜、呼吸から、無自覚のうちに水分が失われていく現象のことを言います。また「冷たい飲み物で体を冷やしたくない…」という理由からも水分補給を怠ってしまいがちです。他にも、湿度の低い冬場はウイルスが活発になりやすく、ノロウイルスや感染性胃腸炎、インフルエンザなどの疾患に罹患することで発熱の他、下痢や嘔吐などの症状を伴うため、体から急速に水分が失われてしまいます。重篤な脱水症状を引き起こさないためにも、喉の渴きを感じる前に水分補給を行い、体の内側から潤してあげましょう。「脱水症状＝暑い夏にかかるもの」と考えがちですが、冬場もまた脱水症状を引き起こしてしまう可能性が高い季節なのです。早め早めの水分補給で脱水症状を予防しましょう。

### <押し麦入り野菜スープ> 2人分

①にんじん、玉ねぎ(各50g)じゃが芋(1個)を食べやすい大きさに切り、しめじ(1/4房)は石づきを切り落とし小房に分ける。スライスベーコン(2枚)は短冊切りにする。鍋に薄く油を引き、ベーコン、①の野菜を軽く炒める。②水(400C)を加え、押し麦(30g)を入れて中火で20分程度煮る。野菜に火が通ったら缶詰めのコン(1/4缶)コンソメ(1個)生姜のすりおろし(5g)塩コショウ(各少々)で味を調えます。器に盛り付けてお好みでパセリをのせてできあがり!





# 元気一番!! フェスティバル



11月は介護予防強化月間！そのフィナーレとして  
11/28（木）市民活動センター プラッツにて行い、約800名の皆様にご来場いただきました★



自主グループ活動発表会



介護予防講演会



K3さんによる体験会



脳活性化ゲームコーナー



みんなでやろう!!元気一番!!ふちゅう体操!

自主グループの皆様  
ひろめ隊の皆様  
3か月教室卒業生の皆様

ご協力いただき  
ありがとうございました!!



ふれあいクラブ浅間さんによる作品づくり



さんまのひつまぶし風 試食会



吹矢PMさんによる体験会



血管年齢測定



自主グループ活動展示会

## 理学療法士 川岸職員の

「えんばい円背（猫背）がもたらす悪影響」



俗に言う猫背とは、医学的には「円背（えんばい）」と呼ばれる姿勢異常の一つで、まるで猫のように背中が丸くなった状態を言います。「いつまでも美しい姿勢を保ちたい」等：美容面を気にされて、当センターに予防・改善のご相談に来られる女性の方が多いですが、介護予防の観点からは、美容面以外の円背がもたらす悪影響についても知っておく必要があります。主な悪影響として次の5つが挙げられます。

- ① 肺が圧迫されて、換気機能が低下し、息苦しくなる。
- ② 心臓が圧迫されて、脳血流が低下し意識状態が低下する。
- ③ 胃が圧迫されて、消化機能が低下し、食欲不振を招く。
- ④ 肩甲骨の位置がずれやすいため、肩関節の動きが制限され、手が上がりづらくなる。
- ⑤ うつむき加減での姿勢を強いられると視野が狭められるため、周囲への興味関心が薄れて活動性が低下する。

いかがでしょうか。意外に多く心身への弊害があることに驚かされます。一般的な猫背予防・改善のエクササイズとしては、肩甲骨を背骨に寄せる運動や背筋などの筋力強化訓練が効果的と考えられますが、高齢者では加齢による体幹の筋力低下だけでなく、椎間板の変性、不適切な座り方等の生活習慣といった多くの円背に影響する原因が考えられるため、原因をおさえた上で、各人に適した予防や改善の対策をおこなう必要があります。適切な運動などに関しては、職員へお気軽にお問合せください。



## 編集後記

- ★12月といえば年の瀬。またひとつ歳を重ねてしまいました。考えてみると、毎年ひとつ歳を重ねていくことは、この世の中で唯一平等なことなのかも知れませんね。[お正月 冥途の道の一里塚 うれしくもあり悲しくもあり](一休和尚)
- ★寒い時期になって厚着をして電車に飛び乗ると、車内で汗だくになってしまい恥ずかしい思いを… 朝食に温かいものをとって身体を温めてから家を出る。そして余裕をもって出掛けるよう心がけたいです。
- ★冬、季節の花と言えばシクラメン。シクラメンの和名はなんと「豚饅頭(ブタノマンジュウ)」。その理由は、豚が球根を好んで食べることからその名が付いたそうです。あの綺麗な見た目からは想像できないですね。
- ★クリスマス、年末年始と何かと忙しくなる季節ですね。忘年会に新年会、楽しい事もたくさんあります♪暴飲暴食にご注意ください!!

