

# 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/>

季節は夏から秋へと移り変わり、今年も11月から介護予防強化月間が始まります！  
介護予防について、今まで気になっていたけれど…興味はあっても何となく…という方。そして、これから迎える若い世代にも介護予防について知っていただきたいと市内各所で様々なイベントを企画してお待ちしています。お楽しみに♪

## 元気一番!! フェスティバル

### 介護予防講演① シナプロジー

「脳が喜ぶシナプロジー&リトミック」

～人生100年時代を健康に美しく生き抜くために～

日時：11月28日(木)PM1時～1時55分

講師：NPO法人脳響トーンシステム副理事

榎本久美子 氏

### 介護予防講演② 音楽レクリエーション

「脳いきいき 楽しく歌ってココロはつらつ！」

日時：11月28日(木)PM2時5分～3時

講師：音楽レクリエーション講師

中瀬由美子 氏

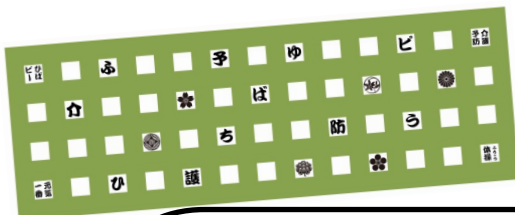
府中市市民活動センター「プラッツ」5階バルトホールにて 今年も基調講演をしていただきます！  
広報ふちゅう掲載後の申込みです♪



### 手ぬぐいスタンプラリー開催!!

10月1日(火)～11月28日(木)

期間：祝日を除く(月)～(金)9時～17時(11/28のみ15時まで)



今年もやります！  
市内各包括にあるスタンプを押してオリジナルの手ぬぐいを作りますよ。  
今年は抹茶色！



### 11月28日(木)AM10時～PM3時

#### 元気一番!!フェスティバルの当日メニュー

- ・自主グループ活動発表会
- ・体力測定会(血管年齢測定・姿勢測定)
- ・脳活性化ゲーム
- ・自主グループによるワークショップ(スポーツウェルネス吹矢・タオル回しエクササイズ他)
- ・「さんまのひつまぶし風」の試食会
- ・手ぬぐいスタンプラリー

7月7日(日)

いきいきプラザまつりが

開催されました!

今年は、あいにくの雨模様でしたがたくさんの方にご来場いただきました!

開催に先立ち、高野律雄市長、横田実市議会議長よりご挨拶賜りました。開会宣言の後は、コンクールで金賞の経験がある府中第三中学校和太鼓部による演奏や元氣一番!!ふちゅう体操を行い、盛大なオープニングになりました。自治会をはじめとする地域の方、ボランティアの方、ひろめ隊さん、ご来場いただいた皆様ありがとうございました。



第三中学校生徒の和太鼓演奏



ひばピーとふちゅう体操



いきプラ屋台村は大盛況!!

お花のプレゼント  
いいことありました



## 自衛消防審査会報告



6月28日(金) 令和最初の自衛消防審査会が、府中市陸上競技場から東京競馬場へ舞台を移し大々的に開催されました。当日の天気は台風という最悪の予報でしたが、隊員たちの思いが届いたのでしようか早朝には台風も過ぎ去り、まずまずの天候となりました。

今年のいきいきプラザ自衛消防隊員は全員が女子です。練習当初は「セリフを忘れてらどうしよう。」「放水が的にあたる心配。」と弱気になっていましたが、練習を重ねるうちに自信へと変わり、審査会前日には「上位入賞を目指します。」と力強いコメントが返ってきました。

審査は声の大きさ、誘導などの確度でスピーディーな動きを見られます。隊員たちは火元に見立てた的への放水や、逃げ遅れ者に見立てた30kgの人形を救助したりと真剣そのものです。いきいきプラザ自衛消防隊は、男子隊ばかりのグループで紅一点!男子隊にも引けを取らず、大きな声、機敏な動作、正しい判断でテキパキと行動し、無事に審査は終了しました。並みいる強豪の中、残念ながら上位入賞は叶いませんでしたが、練習の成果を十分に発揮した素晴らしい内容の自衛消防審査会でした。隊員の皆様本当にお疲れ様でした。



逃げ遅れ者の救出中



的に向かって放水!!



いきいきプラザ自衛消防隊と  
お世話になった分梅出張所の方と  
パチリ!





筋活で延ばす健康寿命

〜今からでも遅くない筋肉の〜

6月22日(土)

順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究所教授 町田

修一氏をお招きして、健康寿命を延ばし、いつまでも健やかに動ける体を手に入れるために必要な筋力トレーニングと栄養の組み合わせについてのお話をいただきました。「平均寿命」とは健康寿命と不健康な期間を合わせた年数のことで健康寿命を延ばすためには、いかに不健康な期間を短くするか、キーポイントになります。高齢になってくると動かない、動けないということから身体的活動量が減り、その結果、筋力が減ってしまい要介護、要支援の要因になるそうです。長時間座っていることは喫煙なみに寿命を縮めるとも言われており、そうならないためにも筋活は重要です。筋トレはいくつになっても効果があるそうです。さらに筋肉づくりには、たんぱく質の摂取も重要です。運動と栄養で健康寿命を延ばしましょう。

絵本と語りの世界へようこそ

8月1日(木) におはなし夢くらぶ主宰 須山優子氏をお招きして、絵本を

楽しむ、楽しく伝える方法、語りの実演もしていただきました。絵本の読み聞かせを通して、脳を刺激することで認知症予防になるそうです。絵本読み聞かせは、対象者に合わせて本を選ぶところから始め、時には声色を変えたり声の出し方を変えて語りかけます。参加者からは「絵本は子どものためだけでなく、大人たちにも日々の忙しい暮らしの中で忘れていたものをしっかりと伝えてくれるものだ」ということを再認識した。「幼い頃の思い出がよみがえり心に残った。気持ちがあすっきりした」などの感想が聞かれました。



まさに「絵本の世界」へ引き込まれました



適切な運動と栄養で「筋活」



管理栄養士のためになるコラム



〜「粗食」ってあり?なし?〜

「粗食」と聞くと、どのようなイメージをお持ちですか?品数を少なくして全体的にカロリーが少ない食事でしょうか。「肉は食べずに魚を食べている」「食事は一汁一菜」といったイメージを持たれる方もいるかもしれません。しかし、粗食に対する評価が高すぎて「粗食信仰」に陥ってしまうと、健康にいいどころか、老化を早めて健康寿命を短くしてしまう恐れがあるのです。昨今の「粗食」の問題点は全体的な栄養素、特にたんぱく質とエネルギー不足を招き低栄養状態になってしまうことです。高齢期の健康には栄養状態が決め手と言っても過言ではありません。低栄養状態が続くと骨格筋がやせ細り、転倒、骨折、寝たきりのリスクが高まります。体を動かすためにはエネルギーも必要ですから、エネルギーの基になる主食もしっかり食べましょう。健康な体づくりには「これさえ取っていれば大丈夫」という食品はありません。いくつもの栄養素が絡み合っってよい栄養状態を作り上げていくのです。「食」で健康長寿を目指しましょう。

＜豚肉とカラフル野菜の温玉丼＞ 2人分



- ①豚もも肉(薄切り200g)に酒(大1/2)しょう油(小1)で下味を付け片栗粉(適量)をまぶす
- ②にんにく、しょうが(各1片)は薄切り、パプリカ(50g)は一口大に切る
- ③フライパンにオリーブオイル(小1)を入れパプリカを軽く炒め一旦取り出す
- ④③にオリーブオイルを適量足し、にんにく、しょうがを炒めて香りが出たら①を加え火がとおったら③のパプリカとさっとゆでたアスパラガス(6本)を入れ、さらにしょう油(大2)酒・みりん(各小2)砂糖(小1)を加え塩こしょうで味を調える
- ⑤炊いたご飯(100g)を器に盛り、温泉卵(2個)、細切りにしたネギ少々を乗せて最後に白ごまをお好みでふる。

元気一番!!ふちゅう体操 イメージキャラクター



活動の様子紹介しま〜す★



hibapi大好き! ギューっ♡



暑い夏も体操で乗り越えました!!



hibapiと、ご対面!?



お仲間同士でなにやら会議中!?

定期体力測定会

参加費  
無料

自分の

# 体力大発見

Kai?!



実施日 9月24日(火)①10:15~11:45 (受付10時)  
②14:15~15:45 (受付14時)

受付 介護予防推進センター4階  
内容 準備体操 → 体力測定(握力、ファンクショナル  
リーチ、開眼片足立ち、普通歩行速度、TUG、  
椅座位体前屈、膝伸展力) → 測定終了次第解散  
定員 各回30名(先着順)

対象者 65歳以上の府中市民で医師からの運動制限が  
なくご自身で通所および体調管理のできる方。

申込み 9月12日(木)午前9時より受付開始  
府中市立介護予防推進センター ☎042-330-2010

動きやすい服装、靴でお越しください。  
水分補給用の飲み物をお持ちください。

軽い運動とは、運動中に会話ができる程度の活動といわれています。普段運動不足と感じている人や膝痛や腰痛がある人は、座ってできるウォーキングとして骨盤歩き(お尻歩き)をしてみましょう。やり方は、左右の骨盤を引き上げるようにしながら前へ進みます。慣れてきたら同様に後ろに戻ってみます。この時、腕を振って肩甲骨を上手に動かすこともポイントです。骨盤周囲筋の運動は、猫背予防や腰痛予防に効果的です。また、例えば、運動中に簡単な計算をしながら行うことや、運動後に前日、前々日の食事のメニューを声に出して言うことなどもおすすめです。年齢を重ねると新しいことを覚える、思い出す、といったことがだんだん難しく感じられるようになります。日常生活の中に、10分間の軽い運動を取り入れることから始めてみませんか。

運動は、体の健康維持だけでなく認知機能を活性化させることは広く知られています。これまでの研究では、ランニングなどのハードな運動を長時間続けた場合、脳に好影響を与えたとするものが多く報告されていましたが、最近の研究では、10分間の短時間に軽い運動をすることで、学習や記憶機能を司る脳の海馬領域が刺激され、記憶機能が向上することが明らかになりました。

理学療法士北村職員

ワンポイントアドバイス

認知症予防になる「運動時間」は

30分未満?



## 編集後記

- ★9月といえば季節の変わり目。体調を崩される方も多いのでは?一説によると風邪も季節の変わり目にひくと次の季節の体の準備ができ良いとのこと。「ゴホンと心にすきま風。頭フラフラけだるさに他人の真心身に染みて・・・」 お大事に!!
- ★これから花盛りを迎えるのがコスモス。漢字にすると秋桜になります。満開になる季節が秋ということで、一面に咲くピンクや赤のコスモスが桜のように見えることから「秋桜」となったそうです。ちなみ9月14日は、コスモスの日です!知ってましたか?
- ★府中市を舞台にしたドラマ「ノーサイド・ゲーム」が佳境に入ってきました!物語もさることながら、毎回市内のどこが映るのかを見つけるのも楽しみの一つです。間もなくラグビーワールドカップも始まります。府中市が盛り上がること間違いなしですね。
- ★秋の味覚は様々ありますが、中でもきのこは優れものだそうで、焼いても、煮ても、蒸しても美味しいです。何よりも財布に優しいことも嬉しいですね。あ、香りのよい例のアレは別でしたね。マ・ツ・タ・ケ 今年も眺めるだけになりそうです。

