

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/>

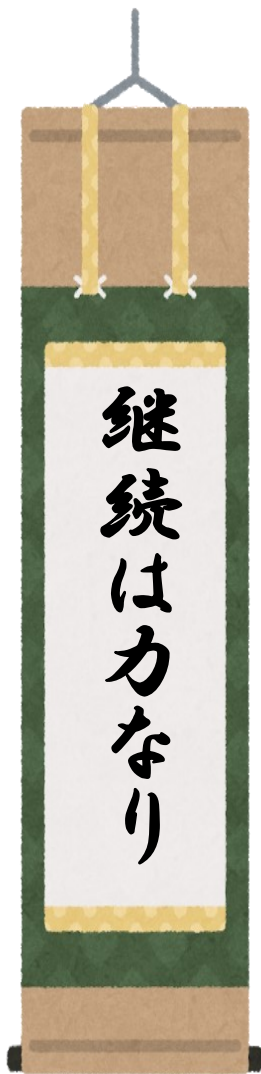
時代は平成から令和へ移りいよいよ来年は東京オリンピックが開催されます。これを機に「しっかり介護予防に取り組みたい!!」と考えている方も多いのではないのでしょうか？介護予防推進センターでは各種教室をはじめ多彩に事業を展開しています。介護予防推進センターが皆さまの介護予防の一役になれば幸いです。



介護予防のために運動を手取り早く始める方法は「ウォーキング」歩くことです。費用も掛からない、特別な道具もいらさない、時間や季節も関係ない・・・すぐにでもできますね。

ところで、家の中に閉じこもっている人は男性と女性どちらが多いと思いますか？介護予防の教室や講座では大半が女性が多いため、当然男性！と言いたいところですが実は女性の方が閉じこもっている率が高いのだそうです。

では、男性は教室や講座には参加しないで何をしているかという点、実は家の周りをウロウロしているのだとか。ウロウロしている、の聞こえは悪いですが、つまり「歩いている」ということです。家の外に出ているので閉じこもりではないわけですね。そう考えると立派な介護予防のための運動が出来ていると言えます。



介護予防の運動が一番大事なものは、はじめた運動が続くこと、すなわち「継続」できているかどうかです。

ここが大きなカギとなります。家の中に閉じこもりがちなのは毎日一歩でも玄関から足を踏み出してみる。慣れたら次は両足を玄関の外に出してみる。次は二、三步歩いてみる。そしてゆくゆくは家の周りをウロウロしてみる。

歩数は一日八千〜一万歩、歩幅は広く、速足でも言われますが、ハードルが高いと感じている人も多いと思います。しかし、他人と比べたり、沢山の情報に振り回されたりしないで、ご自身ができることから始めて、続けていくことが介護予防の運動の近道ではないでしょうか。犬の散歩も立派な介護予防の運動です。変わりゆく街の風景を見ながら歩くことで脳にも刺激があります。



自分の

体力大発見

Kai?!



実施日 6月25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リーチ、開眼片足立ち、普通歩行速度、TUG、椅坐位体前屈、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 6月2日(日)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。

センター長	金井 弘美
主任 運動指導員	田邊 純子
副主任 指導員	佐藤 正之
副主任 運動指導員	伊藤 愛子
運動指導員	池畑 珠江
運動指導員	稲生 光里
運動指導員	岡部 恵子
運動指導員	佐藤奈津子
運動指導員	新野 和枝
運動指導員	都築 美保
運動指導員	中村 哲也
運動指導員	花木 優太
運動指導員	牧野 弥千代
運動指導員	箕輪 瞳
指導員	飯田 果世
指導員	和泉 理恵
指導員	岡田 京子
指導員	深町 篤子
指導員	前田 陽子
栄養士	森田 祥子
歯科衛生士	塚西 礼子
相談員	福田 恵子
看護師	佐々木まゆみ
看護師	渡辺 紀子
理学療法士	川岸 宏之
理学療法士	北村 明見
交流サロン・情報室受付	小川さち子
交流サロン・情報室受付	宗像 玲子
事務員	佐藤 早苗
事務員	布田美和子
用務員	大久保健吾

当センターは、社会福祉法人多摩養育園が受託し、管理・運営しています。
元気一番!!ふちゅう体操イメージキャラクター ひばピー



管理栄養士の**ためになる** コラム



～代謝と吸収を助けるビタミン!～

ビタミンは、健康を維持するためには不可欠な栄養素です。他の栄養素がうまく働くために、機械の潤滑油のように働いています。必要な量はとても少ないのですが、体の中でほとんど作ることができないため、食べ物から取る必要があります。ビタミンには、水に溶ける水溶性ビタミンと、油脂に溶ける脂溶性ビタミンがあり、それぞれの性質から体への取り込まれ方や代謝に特徴があります。今回は「水溶性ビタミン」についてお話しします。皆さんがよく耳にするのは、ビタミンB群、葉酸、ビタミンCなどではないでしょうか。水溶性ビタミンは水に溶けやすい性質があるため調理の際にも注意が必要です。ビタミンCやビタミンB群を含む食品を料理するときに水に浸し過ぎると水中に溶け出してしまい、せっかくのビタミンが消失してしまうため、料理する際はできるだけ水にさらさないように調理する事が効果的に体に取り入れるコツといえます。水溶性ビタミンは尿などから体の外へ排泄されやすいいため、少量を頻回取ることが良いのですが、水溶性・脂溶性どちらのビタミンでも、取り過ぎによる弊害が出ることがあります。健康食品やサプリメントについては、その利用目的、方法、摂取量に十分に注意して適切に使用するようにしましょう。

豚肉に多く含まれるビタミンB1は、エネルギーを使うときに消費される栄養素です。このビタミンB1が不足すると、うまくエネルギーに変えることができず、疲労物質の乳酸がたまってしまい、「だるい」などの夏バテ症状が出てしまいます。

<夏バテ予防!長いもの豚肉巻き>



①豚ロース薄切り (5枚約100g) の1枚を

広げ、その上に大葉 (1枚)、長芋 (50g程度)

を5~6cmに切り、さらに1.5cmの角切りにしたものを1本を乗せ端から巻いていく。残りの

豚肉も同様に巻く。①に小麦粉を薄くまぶし油を熱したフライパンで全体に焼き目をつける。

めんつゆ (小1) ポン酢 (小1) を加え蒸し焼きにする。③肉に火がとおったら水分をとばし

照りがついたらできあがり!

世代間交流

のご報告



きれいな花が咲く中を抜けて、元気に畑へむかいます！



これからの成長が楽しみです

畑の管理の方より苗の植え方を教わり、その通りにやさしく土に埋めていました。秋にはたくさんお芋がなることを楽しみに、畑の管理の方へお礼を言っておりました。暑い中、園芸ボランティアの方々のお手伝いも加わり、さつまいも畑の畝はきれいに並んでいました。

5月24日(金) 強い日差しのもと、今年も光明高倉保育園の畑で、子ども達とさつまいも苗を植えました。畑まで手をつないで歩く途中にきれいなバラが咲いている家があり、自然と会話にも花が咲いていました。年少クラスは、よちよちと歩く姿がとても可愛らしく、年長クラスの園児が「この子は、先週から保育園に来たばかりなんだ。」と話し、苗を植えられたかを確認してあげるなど、頼もしい一面が垣間見られました。

さつまいも苗植え

お知らせ

詳細は掲示で！



はじまります！

7月から

いきプラ食堂

教室や講座などでお友達になった方と一緒にバランスのとれた食事(ランチ)をとって体の中から「介護予防」をしませんか。

光明高倉保育園の栄養士が考えた献立です
子ども達も一緒に食べます！

募集：先着 5名 (電話申込なし)

費用：300円

(光明高倉保育園にて直接支払い)

場所：1階 遊戯室

時間：11:30~12:30 (受付12:15まで)

光明高倉保育園との

世代間交流 年間予定表

ご参加お待ちしております！



5月24日(金)	さつまいも苗植え	11月29日(金)	こども発表会
6月25日(火)	ふれあいトワイライト食堂	12月2日(月)	こども発表会
7月4日(木)	室内遊び	12月13日(金)	もちつき
9月5日(木)	ふれあい敬老会	1月9日(木)	伝承遊び
10月17日(木)	さつまいも掘り	2月27日(木)	室内遊び・お別れ給食
29日(火)	ふれあいトワイライト食堂	2月中	ふれあいトワイライト食堂
11月7日(木)	作品作り		

予定は変更になる場合がございます。

問合せ・申し込み 府中市立介護予防推進センター ☎042-330-2010

実施日:令和元年7月7日(日)

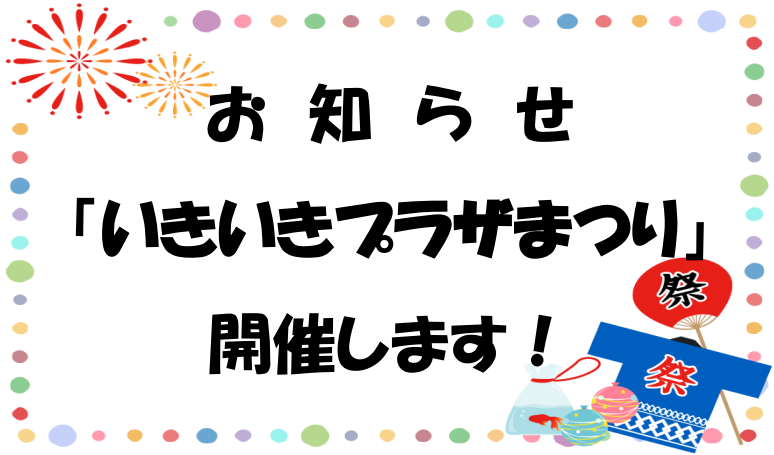
時間:午後3時~6時30分

会場:府中市いきいきプラザ

共同開催: 光明高倉保育園

光明府中南保育園

府中市立介護予防推進センター



今年も、さまざまな世代の皆さまがいっきにいきいきプラザで楽しいひと時を過ごしていただけるように色々な企画を準備してお待ちしております。ぜひ、遊びにいらしてください!!

昨年度の様子



第三中学校の生徒による
迫力の和太鼓演奏



ひばピーにも会えるよ♪



「おかしつり」は大盛況!!



2020年以降は「人生百年を生きる時代」になると言われる今日、ただ長生きして寿命が延びるだけでなく心身ともに健康である健康長寿が求められています。この機会に心の健康と運動の関係についても意識して介護予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。

多くの分野の先行研究において高齢期における定期的な運動は高齢者の心身の健康に有効であるとされており、特に後期高齢者における運動習慣が心の健康や幸福感に重要な役割を果たすことも報告されています。こうした報告から、高齢者の定期的、継続的運動は身体の健康への効果だけでなく心の健康への効果も期待できると言えるのです。

全体的にみると、加齢に伴って弱くなった足の筋力を強くしたり、不安定になった日常生活動作を改善するといった身体の健康を目的に介護予防の運動に取り組まれている方は多いですが、心の健康と運動の関係をしっかりと認識して取り組まれている方は少ないのではないのでしょうか？

先日、当センターで私が担当する「フレイル予防教室」を終了したご利用者とお話をする機会がありました。その方は、教室に参加した感想を「今まで身体の健康は気にかけてきたが、心の健康も大事であるということをお教室で学びました」と話されました。

理学療法士 川岸職員

ワンポイントアドバイス

「心の健康と運動の関係について」



編集後記

- ★6月と言えば雨。昔、ある武将が鷹狩りに出かけた折急な雨に会い雨具を借りようと一軒の民家を尋ねたところ、山吹の花を差し出されたそうです。皆さんはこのエピソードご存知でしょうか？
- ★春雨(食べ物ではなく)、菜種梅雨、梅雨、秋雨、氷雨...単純に雨でもまだまだ表現がありますね。季節にちなんで付けるほど日本はやはり雨が多いのだと思います。動植物にも人間にも必要な雨。多すぎても少なすぎても困りますね。
- ★気温が高くなる季節となりました。熱中症患者の半数近くが65才以上の高齢者といわれています。「こまめな水分補給」「バランスのよい食事」「運動」「休息」「温度管理」で熱中症を予防して暑い夏を乗り切りましょう!
- ★紫陽花は青、紫、赤、白と様々な花の色があり、開花してから日が経つにつれて少しずつ変化していくのがとても綺麗ですね。名前の由来は、集真藍(あづさい) = 藍色が集まったものの意がなまったものと言われています。知っていましたか？