

いきいきプラザ いきプラ通信

第56号
発行日 令和5年2月1日

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/>



いきいきプラザ
ホームページ



いきいきプラザ
公式YouTube



いきいきプラザ
公式LINE



令和5年を迎えました。市民の健康長寿を推進するため、今年も教室や体操他、沢山の講座、イベントを企画しています！自分らしい生活を維持するため、自分に合った介護予防を見つけるきっかけや仲間づくりを一緒にしませんか？今年もどうぞよろしくお願いたします！



いきいきプラザ交流会

日程: 2月4日(土)・5日(日)
場所: いきいきプラザ 1~4階
内容: 脳トレコーナー/測定コーナー/作品展示/ワークショップ/SDGsクイズ/雑誌や本の配布/おかしつり/元気一番!!ふちゅう体操など※5日は作品展示のみ。
MOA美術館府中児童作品展は2/12まで
昨年度の様子はこちら↓



教室リニューアルのお知らせ① 「アートで脳を活性化教室」

期間が3か月(全12回)から2か月(全8回)になりました。内容は変わらず、アート制作を通して脳を活性化し、認知機能低下を予防します。



マシン継続トレーニングカード更新

4月で年度が切替わるため、マシン継続トレーニングカードの更新手続きが必要となります。3月頃よりリハビリルームにて順次手続きをお願いします。

紫色→?色

マシン・ストレッチマシン 継続トレーニング	
氏名	
登録No.	

元気一番!!ふちゅう体操 普及サポーター養成講習会

日程: 3月25日(土)
内容: 元気一番!!ふちゅう体操の動作を正しく学びます。

サポーター証とふちゅう体操のCD、DVDをお渡しします！



教室リニューアルのお知らせ② 「栄養・口腔・マシン教室」

筋力トレーニングマシンだけでなく、ストレッチマシンも同時に習得可能となりました。時間も90分に拡大します！



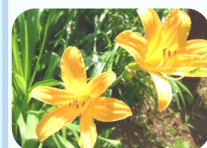
定期体力測定会

日程: 3月29日(水)
内容: 握力/体組成/普通歩行/椅座位体前屈/開眼片足立ち
前回(令和4年12月)の様子はこちら↓



ウォーキングイベント

今回は5月に旬を迎えるムサシノキスゲや府中の名木を巡るコースを企画しています。



お楽しみに！



※詳しい内容や日時は広報ふちゅうやホームページ、館内ポスター・チラシをご覧ください。

11月に実施された介護予防強化月間の様子です♪

第16回 楽しく歩いて介護予防！ Let's go東芝ブレイブルーパス東京グラウンド

いきいきプラザでウォーキング講座後に、約2km歩いて東芝ブレイブルーパス東京のグラウンドへ！



サプライズで
現役の選手が来て
くれました！！
プロの選手と一緒に
パス回し！



ボールを使って楽しく動こう！



プロサッカークラブFC東京スタッフによる
運動講座をFCパーク府中にて行いました！



良い汗かきました！

天気にも
恵まれ、貴重な
体験が出来
ました！

また参加したいです♪

お子さん、
お孫さんも一
緒に参加しま
した♪

運動する良い機会をもてました！

外部の講師をお
招きし、様々な
知って得する講
座を行いました！

歌って動いて健康促進♪



ひめトレで尿失禁予防



スマホ講座



長いきいき★フェスタ

11月29日に【フレイル予防】をテーマに体力測定コーナー、市民ボランティアによる講座や作品展示コーナーなど様々な催し物を実施しました。今年は多くの企業様、団体様に協力していただき、大盛況となりました！！今回参加出来なかった方はぜひ、来年度の参加をお待ちしております！！



ふちゅこまとひばピーのコラボ



キックターゲット



パスターゲット



いきぷらカフェ作品展示



ワーク：ゴム銃・タオルうさちゃん



体力測定：NEC、明治安田生命



市民ボランティアによる講座



介護予防って楽しい！を話そう♪



介護予防3か月教室のメンズごはんや食べるカムくらぶに参加されている鈴木さんにインタビューしました！いきいきプラザを活用いただきありがとうございます♪

いきいきプラザを利用した
きっかけは何ですか？

現役を引退し、65歳の時に「65歳限定!!介護予防フルコース教室」に魅力を感じて申込みをしたのがきっかけです。（“限定”“フルコース”という言葉に弱いです!）



過去にメンズごはんや食べるカムくらぶに参加されていますが、受講した感想を教えてください！

今までは、好きな物ばかり食べていました。教室に参加してから栄養とカロリーを考えた美味しくてバランスの良い食事を心掛けるようになりました。教室では仲間と一緒に楽しく学ぶことが出来ました♪優しい職員の皆さんに感謝、感謝です！

介護予防に関することで継続して取り組んでいることはありますか？

「はじめてのマシントレーニング教室」を卒業してから週1~2回「マシン継続トレーニング」に通い、筋力アップ中です！運動のためにいきいきプラザまで電車で4駅の距離を自転車で来ています。

これからやってみたいこと
挑戦してみたいことはありますか？

関心があるけど“知らないこと”や“やったことのないこと”などにチャレンジしてみたいです！毎日が勉強だと思ってます。



これから介護予防を始める方に一言お願いします！

人生100年時代！超高齢化社会、いつまでも心身ともに健康で自立した幸せな日常を続けるために、元気なうちから社会参加・運動・栄養・口腔を楽しく学んで体験できる『いきいきプラザ』をぜひ活用してみたいはかがでしょうか！



メンズごはん教室での活動



「なるほど!こうやって作るんだ〜!」



「教室で仲良くなりました♪」



「男子厨房に入り、手つきはなかなかgood!」

川岸理学療法士による

~~~~ 足のトラブルと転倒予防 ~~~~

加齢に伴う足のトラブルには、土踏まずを構成している足底のアーチが低下して扁平足になるといった足自体の変化によるものや、足指や爪の変形など様々あります。中でも足指の変形としてがいはんぼし 外反拇趾とないはんしょうし 内反小趾です。



がいはんぼし

外反拇趾は足の親指の付け根の関節が飛び出し、指先が小指側に向かって曲がる変形で、女性に多く、窮屈な靴を履くことが主な原因となります。



ないはんしょうし

内反小趾は足の小指の付け根の関節が飛び出し、指先が親指側に向かって曲がる変形です。外反拇趾同様、窮屈な靴が原因となります。



危ない！！

足指の変形が転倒に...



はじりょく

足や足指が変形すると歩行のバランスが崩れたり、足指が地面をぐっと掴む力（足の把持力）が弱くなってしまいうため、転倒しやすくなると考えられています。また、バランスが崩れて1カ所に体重がかかるとタコやウオノメが出来やすくなり、歩行が困難となることもあります。足のトラブルを抱えたまましていると、徐々に重症化して転倒の危険性が高くなります。転倒をきっかけに寝たきりに...なんてこともあるので今のうちに対策しましょう！

そうならないために...



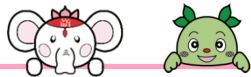
足ほぐし・タオルギャザー



- ・ 足や足指、爪の変化にも気を付けましょう！
- ・ 初期の段階で異変に気付くことが大事です！
- ・ 異変に気付いたら、医師や看護師に相談しましょう！
- ・ 予防のためにはまず、足に合う適切な靴を選ぶことが大切です！
- ・ 足ほぐし・タオルギャザーの実施をオススメします！

多 摩 養 育 園 だ よ り

多摩養育園では、地域の活性化を目指し「連携」をキーワードに進めています。今まで正解と信じて行ってきたことも、人や時代が変われば変革が必要。視野を広く持ち、色々な方々と共に切り開き、新しい未来をつくり上げていく2023年にしていきたいと思ひます。



2022年11月12日に

『第14回多摩養育園福祉まつり』が開催されました！

地域懇談会委員や市民の方のご協力をいただきながら、来場者の皆様と共に楽しい時間を過ごすことが出来ました。これからも地域の皆様と協力し、交流事業を行っていきたく存じます！ぜひ、一緒に!!ご参加お待ちしております。

