

いきいきプラザ いきプラ通信

第57号
発行日 令和5年5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/>

元氣一番!ふちゆう体操
イメージキャラクター
ひばピー



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

詳細はHP
を見てね



新緑が芽吹き、心も体も活動しやすい爽やかな季節を迎えました！いきいきプラザでは、「はじめよう！続けよう！介護予防」をテーマに市民の皆様の健康長寿をサポートする事業を展開しております！一緒に楽しみながら取り組んでいきましょう！

いつまでも、この街で自分らしく暮らしていくために・・・

いきいきプラザ職員と一緒に介護予防に取り組みませんか？

介護予防って??

介護なんてまだ関係ない気が…
何をすればいい？いつから？



ひとつでもチェックがついたら
要注意！

介護状態にならないようにするのが
「**介護予防**」です。
チェックがついていても、
大丈夫です!!

いきいきプラザを活用しよう!

介護予防に大切な
運動、栄養、口腔、社会参加を
始めたり続けたりするための
サポートを行っています！

チェックしてみよう!

- あまり体を動かさない
- 食事のバランスに偏りがある
- 食べ物が噛みにくい、飲み込みにくい
- 外出をしない（他人と接しない）
- 今まで何でもなかったことが最近おっくうに感じる

早い段階で気づき、介護予防に取り組むことで、
現状の維持・改善が期待できます。
また、チェックがつかなかった方も
困ってから取り組むのではなく、
今の生活を維持するために自分に合った方法を見つけて
継続したり、取り組むことが大切です!



1 専門職によるサポート!
社会福祉士・理学療法士・
看護師・歯科衛生士・栄養士
など様々な専門職の相談が受
けられます。

2 ご自身に合ったプログラム
来館、またはHPで探してみ
ましょう!

いきいきプラザ 府中



3 いつでもどこでも誰でも
介護予防!
公式LINEやYouTubeでの動
画配信を行っています。

元気一番!!ふちゅう体操

元気一番!!ふちゅう体操は、市民の皆様が楽しんで体操を続けていただき、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らしていただくことを目的に制作されました!

~注目ポイント~
 作詞は、野口 雨情氏
 作曲は、中山 晋平氏
 ビックネームが!
 すごい……。



【けやきのポーズ】

足を横に出して戻すことで足の力を強化し、転倒予防につながります!



【馬の手綱を引くポーズ】

肩甲骨周りを使い、肩こりの予防や「シュッシュ」の掛け声で口輪筋を鍛え食べこぼし予防にもつながります。



【元気一番!!ふちゅう体操出張】

市内で行うイベントや自主グループ、各種団体の活動を対象に、準備体操やイベントを盛り上げるお手伝いとして、元気一番!!ふちゅう体操の指導員と体操のイメージキャラクター「ひばピー」が出張します!費用は無料です。ぜひ、お問合せください。



令和5年度 いきいきプラザ 職員紹介

センター長 沼尾
 主任 運動指導員 田邊
 副主任 運動指導員 吉田
 副主任 歯科衛生士 塚西

運動指導員

秋山 池畑 大野 岡部 北山 新野
 滝 中村 中野 花木 牧野 箕輪

指導員

和泉 木川 中瀬

看護師

松本 渡辺

栄養士

平澤 森田

理学療法士

川岸 北村

相談員

岡本 野尻 福田

サロン・受付

小川

事務員

竹松 布田

用務員

大久保 石川

介護予防ボランティア 元気一番!!ひろめ隊

介護予防サポーターとして介護予防をささえ、ひろめるボランティアです。市内での介護予防事業のサポートやイベントで「元気一番!!ふちゅう体操」等をひろめる活動をしています。



ぜひ一緒に活動をしましょう!
 興味のある方は
 いきいきプラザ職員までご相談ください!

介護予防って楽しい！を話そう♪

今回はフレイル予防教室を卒業され、マシン継続トレーニングに参加されているMさんにインタビューしました！ご協力ありがとうございます♪

介護予防を始めたきっかけは何ですか？

3年前に転んで骨折し、歩行困難になってしまいました。ようやく回復し始めた時にコロナが流行、さらには猛暑で引きこもりになりかけていました。そんな時に地域包括支援センター安立園からフレイル予防教室を紹介していただき、参加したのがきっかけです。教室を卒業する頃には何とか復活できそうな自信が出てきました！

継続して取り組んでいることはありますか？

私は虚弱でもともと運動が大嫌いでしたが、いきいきプラザの先生方は皆さん優しく激励して下さるので、なんとなく出来るような気がしてきます。そしてやっていくうちにだんだん楽しくなっていくのも継続の秘訣だと思います。現状維持で良しとしていましたが、少しずつ負荷を増やしましょうと励まされてますますやる気が出てきました！

介護予防を始めてから変化したことや嬉しかったことは何ですか？

年齢的な（92歳）こともあり、もう人生終わったと落ち込んでいたのでフレイル予防教室修了後は人生復活したと思い、もっと人生を楽しもうと前向きな気持ちになれました。

これから介護予防を始める方に一言お願いします！

人生死ぬまで生きています。同じ生きるなら楽しく生きましょう！！そのためには痛いところは無理をせず、出来ることを精一杯やって悔いのない老後を楽しみましょう！！

活動の様子



※フレイル…加齢に伴い心身の活力が低下した状態



講座受講中…



週に1回マシンを使って筋トレとストレッチ♪



何ごとにも前向きに取り組む姿が素敵ですね！

いきいきプラザでは、様々な教室や講座を実施しています。

広報ふちゅうやホームページを確認して、楽しく介護予防しましょう♪♪

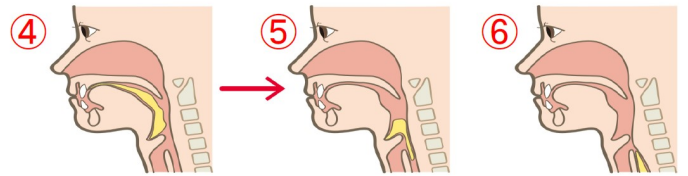
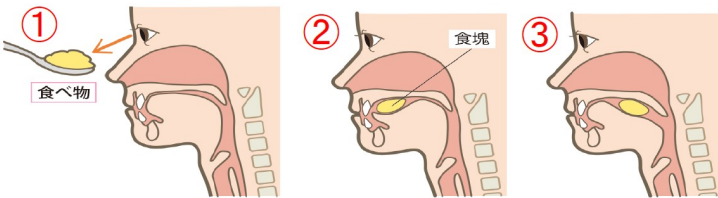


「口の機能ってすごい！」



食事をするとき、目の前の食べ物を見て、美味しそう、熱そう、盛り付け方や彩り、また香りを感じたり、好きな物から食べようか、最後に残そうか、一口サイズにして食べるのか、かぶりつくのか、液体ならばすくって食べようか…などと食べる準備を始めると同時に…目で見ただけで唾液が出てきます。

まず口の中に（舌の上に）食べ物を入れることで自然と上下に歯を咬合し始めます。咬合自体も無意識にしているので気になりませんが、実は舌を巧みに使い、バラバラになった食べ物が歯列に乗るように一塊にしています。その後、



食べ物を口蓋（こうがい）へ押しつけるように動かし、のどの奥にある喉頭蓋（こうとうがい）が気管の入り口をふさぎ、胃へ送り込みます。

普段何気なくしている動きは、口腔機能の低下がある方にとっては咀嚼することと飲み込むことが難しくなってしまうのです。

このように、口にはたくさんの機能が備わっていますから、この複雑な機能を低下させるがことないようにするには、歯をできるだけ残すことが大事です。それには、歯を残す＝口腔ケア＝普段のお手入れ＋定期的な専門ケアを行うことです。イカでもタコでも何でも食べられる口を作っていくことが、これからの健康維持には、いかに重要かに気づかれますね！

多摩養育園だより

多摩養育園は、令和5年度も地域の活性化を目指し、「未来へ連携」をテーマに進めています！日常が戻りつつある今、コロナ禍から学んだことを無駄にせず、明るい未来につながっていくことが大切ですね。いきいきプラザでは、光明高倉保育園と力を合わせ、地域や市民の方との交流や協働活動を進めていきたいと考えています！これからもよろしくお願いいたします！

地域拠点祭いきいきプラザ交流会を行いました！



2月4日、5日に開催！元気一番!!ふちゅう体操やジーバースによる演奏、体力測定、ワークショップ等…多世代で交流し、多くの方で賑わいました♪



コロナ禍で縮小し、『いきいきプラザ交流会』として開催していた『いきいきプラザまつり』今年も7月15日(土)に開催予定です！どうぞお楽しみに♪