

ニュース 290 号
令和 3 年 9 月号



<ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまなの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 8 月 23 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152) 藤田 (3702-8563) 若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478) 成田 (3424-8652)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

ご自身の健康法を見直してみましよう

我が国の平均寿命は、世界でもトップクラスです。乳幼児の死亡率の低さや衛生環境の整備、多くの感染症治療薬ができたことなど、医療の進歩が“平均寿命”の延びに貢献しています。一方、“健康寿命”を延ばす主役は、医療ではなくあなたご自身です。高齢者が要介護・要支援になる原因の多くは運動不足や喫煙、食生活などの生活習慣が影響しています。長年の生活習慣を改善することが、重篤な病気やケガを予防し健康寿命を延ばすこととなります。

まずはご自身の健康や病気についてじっくり向き合ってみる。そしてやれることから始めましょう。

★こんな思い込み健康法を取っていませんか。

- ・運動は激しいものでないと意味がないと思っている。
- ・サプリメントや健康食品など TVCM や口コミの流行に弱い。
- ・糖質は体に悪いので食べないことにした。
- ・熱いお風呂にがまんして長く浸かる。
- ・睡眠時間を 8 時間取るために毎日睡眠薬を飲む。
- ・水は出来るだけ飲まないよう心掛ける。
- ・食事以外に水を 20 以上飲むよう心掛ける。
- ・何でも病院が何とかしてくれると思っている。

参考：東京有明医療大学 保健医療学部 川嶋 朗 教授レポートより



ひまわり

秋バテにご注意を！

夏場では、服装や食事が「冷え」に対して無防備になりがちです。低めの温度のエアコンや冷たい飲み物、食べ物などにより、秋に入り体温の低下や血行不良を起こす人が多く見られます。

秋バテなっていますか。

エアコンを低温で長時間使用していると、自律神経系の交感神経が働き、体温を体の中から逃がさないように血管が収縮します。このため血流は悪化します。また、自律神経の乱れは基礎代謝や新陳代謝を低下させてしまいます。

★体調不良がないかをチェックしてみましょう。

- ・なかなか寝付けられない。眠りが浅い。
- ・体がだるい。やる気が起こらない。
- ・手足や腹、腰の周りが冷たい。
- ・消化不良を起こしている。
- ・食欲がない。



★体調不良を感じたら次のように対応しましょう。

- ・首、手、足から冷えるので、その部分の保温をしっかりとしましょう。
- ・いつまでも夏用の寝具・パジャマは使わないように注意しましょう。
- ・エアコンの使用は暑い日だけにして、設定温度も高めにしましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるめの湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・体を内側から温める食材をとりましょう。(ニンジン、カボチャ、ダイコン、カブなどの根菜類、ヤマイモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜があります。)
- ・疲労回復力をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酵素、良質なたんぱく質が豊富な食材をとりましょう。(牛肉や豚肉に多く含まれています。)

ひまわり

さあ、始めましょう!

イスに座ってできる 「いきいき百歳体操」

ポイント

声に出して数を数えながら、手足をゆっくり動かすのがコツ。週1~2回、3ヵ月程度継続すると、筋力向上が期待できます。毎日行うよりも、運動後2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が筋肉がつきやすくなります

準備体操 深呼吸と足踏みを、各々2回行います。

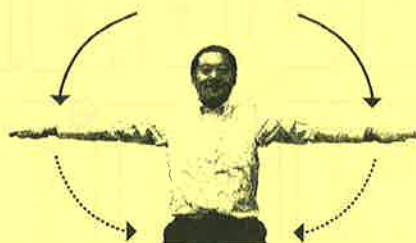
深呼吸

- ① 鼻から息を吸いながら両腕をあげます(ゆっくり4数える)



- ② 口から息を吐きながら両腕をおろします(ゆっくり4数える)

* ①~②の動作をもう1回行います



足踏み

- ① 椅子に座った姿勢で声を出して8まで数えながら足踏みをします

* ①の動作をもう1回行います



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

● 両手、両足を左右交互に大きく振ることが大切です

筋力運動 声に出して数を数えながらゆっくり動かします。

腕を横に上げる運動(三角筋)

- ① 手首に重りをつけて両手を軽く握るか、ペットボトルを手に持ちます



- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

* ②~③の動作を10回繰り返します



効果

物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起きあがり等の動作が楽になります

足を伸ばす運動(大腿四頭筋)

- ① 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします



1, 2, 3, 4

● 爪先もしっかりと自分の方に向けることが大切です
● 巻くタイプの重りがあれば、使ってみるとよいでしょう

- ② 「5、6、7、8」で元の位置までおろします

* ①~②の動作を片足ずつ10回行います



5, 6, 7, 8

効果

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

※体調がすぐれない時、関節に痛みのある時など、無理をしないようにしましょう。

ひまわり俳壇・歌壇・柳壇

あすなる俳句会

須藤 光迷

なまくらと四苦八苦して南瓜切る 明弘

距離を取り玉葱貰う垣根越し 喜美枝

のつべらぼうのマネキンに浴衣かな 敏生

半夏生友の遺せし句を吟ず はんげしょう 富子

橋脚を打つ泥水や梅雨深し 久代

母想う母の風鈴聞きたびに 正和

懐しき祭りの笛や橋渡る 佳子

赤い橋くぐり虚空へ黒揚羽 光迷

深澤短歌会

三田 しづ子 選

涼しくなれと水撒きすればわが花壇
西日のなかに小さき虹抱く 原 幸子

大型の台風接近の報を聞き
ふと見上げれば空に満月 広田千鶴子

つぎはぎの続く舗道を歩みゆく
スワニーおして夏の買物 秋葉永見子

蝉しぐれ今をさかりと声高し
わが世の夏の長きをたのむが 吉開弘子

行きつりの小女子なれど吾になつき おみなこ
汽車降りる時手をふりてゆく 三田しづ子

ひまわり川柳会

安藤 紀楽 選

思い出のスーツを捨てて先を見る 中村キミ子

梅が咲きもくれんさくら変異株 小川登志恵

うまい手が浮かばなくなり年かなあ 青柳義博

顔見れば打った？打ったと同世代 山田信恵

人と会う久し振りです生き返る 長谷川康子

おいしいね母と子目と目かき氷 永沼啓子

翔平と名付けてみたい産めるなら 成田美智

接待へ断り上手生き上手 船木澄子

ねたきりゼロの ひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させていただきます

けやき会会場変更検討結果について

先月皆さまにご意見をお聞きしました、けやき会体操会の桜新町区民集会所での開催につきまして数人の方から電話をいただきました。

不参加のご意見が多く、また大方の方からお電話をいただけませんでした。

スタッフと相談しまして、やはり従来通り深沢区民センターで開催することにしました。

開催場所 深沢区民センター ホール（従来通り）

再開時期 令和4年3月から見込み

（7/1 現在 R4/2/28 までワクチン接種会場に使用予定のため）

※なお、見込み時期より早くなる場合は、別途お知らせいたします。

薬の飲み方（飲むタイミング）を確認しましょう

医師から処方された薬を正しく服用することが効果を十分に期待できることです。皆さまは、すでにご存じとは思いますが確認してみましょう。

食 前：胃の中に食べ物が入っていない時（食事の1時間～30分前）

食 後：胃の中に食べ物が入っている時（食事の後30分以内）

食 間：食事と食事の間（食事の2時間後が目安）

※食事中での服用ではありません。

就寝前：就寝する30分くらい前

頓 服（とんぷく）：発作時や症状がひどい時

編集後記 コロナ感染による不自由な生活も、もう2年近くも続いています。まだ続きそうですね。私たちのこの情報紙も、昨年の5、6月号の2回を休刊としましたが、その後何とか皆さまにお配りしてきました。ねたゼロの活動も制約を受ける中、今後も工夫をしながら継続できればと思っています。

配布参加者 益城 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田
有田 原田 青柳 新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口(順不同)

2021年(令和3年)9月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
6日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 9月行事確認、10月の行事企画確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話合います。
7日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナワクチン接種会場に使用のため休会といたします。
9日(木)	休 会	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 コロナワクチン接種会場に使用のため休会といたします。
10日(金)	10:00～ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して、手作りのお菓子でティータイムを楽しみましょう。
13日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 10月号の情報紙作成・確認・発行のための準備をします。各グループの11月号の情報を集めます。
14日(火)	中 止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり コロナウィルス感染防止対応の会場確保が困難のため中止といたします。
15日(水)	13:30～ 15:30	深沢地区会館 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「傷」です。欠席の方は、課題吟3句(2句でも可)自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
21日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナワクチン接種会場に使用のため休会といたします。
27日(月)	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 10月号の情報紙を作成し、手分けして印刷と折作業をします。配布の皆さんは、まだまだ暑い時ですので注意して下さい。
28日(火)	中 止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり コロナウィルス感染防止対応の会場確保が困難のため中止といたします。

グラウンドゴルフの会

*火曜日 木曜日

駒沢ゲートホール場 9:15～11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

*月曜日、水曜日、金曜日

三島公園 9:15～11:00

※三島公園会場は、工事経過確認の上別途連絡いたします。

麻の実会

例会：会場

第1・2・3・4・5(木曜日) 深沢地区会館 12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497