

ニュース 303 号
令和 4 年 10 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わりの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 4 年 9 月 22 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

秋から始める運動習慣

暑かった夏もそろそろ終わりが見えてきました。そこで体を動かす習慣を考えてみませんか。ぜひ朝や夕方の涼しい時間帯から徐々に始めることをお勧めします。秋から冬にかけての涼しい時季に運動すると気温が低いことで体が積極的にエネルギーを作り出すため、夏に比べて代謝がより促されるというメリットがあります。更に運動には心身をリラックスさせて睡眠リズムを整える作用があり、高齢者の睡眠不足という不安の解消にも役立つでしょう。

まずは、散歩（ウォーキング）から始めてみましょう。

準備運動が大事です。次の準備運動をしてみましょう。

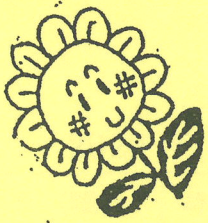
ほぐれたなと感じたらそれでOKですよ。

- 1, 肩甲骨まわし
- 2, 体側伸ばし
- 3, 股関節ほぐし（腰骨までをももを上げる。左右交互に。）
- 4, 膝伸ばし（中腰から上に伸ばす）
- 5, 肩まわし

さあ、外に出てみましょう。毎日続けなくてもいいんです。運動する時間も長さも自由です。一番大事！運動に出た日をカレンダーにマークを付けよう。

いつの間にか習慣づけが達成できますよ。習慣が付いたら徐々にレベルアップ。

参考：トレーニングジム「CLUB100」 関 守 トレーナー 文献より



ひまわり

「転ばぬ先のつえ」を考えよう

歩きに不安を感じるシニアにとって、つえは外出時の心強いパートナーです。つえは、老化の象徴のように見られ「年寄扱いにされる」とか「何だか恥ずかしい」など“持ちたくない”と考えている方が多くいらっしゃいます。しかし、高齢者が転んで足腰を痛めると、そのまま筋力低下から歩行困難という悪循環に陥りかねません。

おしゃれで実用性の高い、使ってみたくなるつえを探してみましょう。

女性には明るい花柄などの華やかなデザインが好まれています。中には、外出着に合わせて数種類もお持ちの方もおられるようです。

機能も多様で、「かさづえ」や「LED ライト付き」・「伸縮ボタン付き」などあります。また、高級品では、蒔絵を施した物や希少木材で作った物で数十万円から二百万円を越す物があります。

◆機能

- ・かさづえ かさ（雨用、晴雨共用）と一体化され、かさ部とつえを分離できる。雨の日、実用的。
- ・LED ライト付き 前方と後方への照明で夜間の安全性を高める。
- ・伸縮ボタン付き ワンプッシュで伸縮できる。階段の昇降に便利（上り：縮める。下り：伸ばす。）

◆つえの体に合った長さ

身長の半分プラス2~3 cmが目安。または、腰骨の最も出っ張ったところにグリップの上部がくる。つえを突いた時に肘の角度150度くらいが丁度よい。

◆つえはどちらの手で持つか

利き手だけを頼らず、片足が弱っている場合は反対側の手で持つ。弱っている足を前に出す時は、反対側のつえを前に出す歩き方が良い。

最後に足が弱って外出する機会の少なくなった方へ。

元気に外出、「転ばぬ先のつえは心を支えるつえ」でもあります。

参考：「つえ屋」（京都市）のお話しより（075-221-9988）

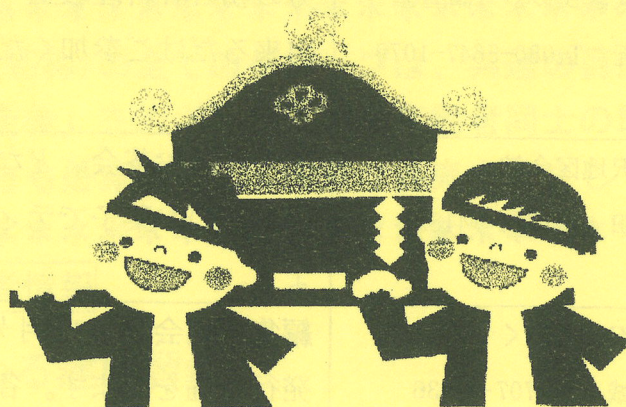
地域のお祭りのお知らせ

地域のお祭りが下記の通り開催されます。コロナで開催不自由な状況はまだまだ続いておりますが、少しずつでも普段が戻ってくればと思います。

深澤神社 10月1日(土)2日(日)

久富稻荷神社 10月1日(土)2日(日)

開催の詳細については、各神社にお問い合わせ下さい。



インフルエンザ予防接種も忘れずに

今年度のインフルエンザ予防接種は、10月1日より医療機関での接種が開始されます。区からの通知が到着次第予約してください。

マスコミなどで報道されています通り、コロナ感染との関係で認識が薄れていますが、インフルエンザが無くなったわけではありませんのでご注意を。

編集後記 台風14号による不安定な天候。丁度いいかもということでパソコンに向かい情報紙をまとめました。

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)

2022年(令和4年)10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
3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 10月行事確認、11月の行事企画確認と情報紙作成の準備を致します。
4日(火)	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (岸田先生) 転倒防止のためにはストレッチと筋トレ。軽い運動から少し負荷のある筋トレまで楽しくやりましょう。飲み物持参をお願いします。
11日(火)	10:00～ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 楽しく体を動かし体力維持も。おしゃべりもストレス解消ですね。
13日(木)	10:00～ 12:00	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 打合わせを行います。出来るだけご参加ください。時間は10時開始です。
14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。
17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 11月号の情報紙作成・確認・発行準備をします。各グループの12月号の情報を集めます。
18日(火)	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 社会福祉協議会のホール使用のため休会といたします。
19日(水)	13:30～ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-440	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「高い」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。
24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 11月号の情報紙作成、印刷を行います。配布は、周りに気を配りながら活動してください。
25日(火)	10:00～ 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 仲間の元気な様子を見るのも、自分の健康維持に役立つものです。今日のお昼は何でしょうね。

グラウンドゴルフの会

担当 下妻 TEL3702-4627

麻の実会

例会：会場

担当 加藤 TEL080-5899-2497

*駒沢ゲートボール場改修工事(R5年2月末終了予定)のため、
当分の間休会といたします。

第1・2・3・4(木曜日) 深沢区民センター 12:30～17:00