

ニュース 283 号  
令和 3 年 2 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あの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 3 年 1 月 25 日発行  
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 中塚 (5706-6600)  
地井 (3704-8152) 藤田 (3702-8563) 若宮 (3412-7022)  
青柳 (3704-1478) 柏井 (3704-9718)

\*\*\*\*\*  
\*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

### コロナウィルスの反撃！

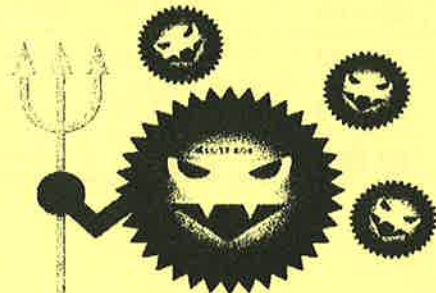
今、世界中でコロナ対応に苦心しています。

ワクチンが出来たら、人々はすっかり安心したのか、コロナをなめてかかっているように愚かと思える行動に出ています。

ならばと、コロナも“変異種”のウィルスを繰り出して襲い掛かって来ています。

“緊急事態宣言”を発令したりして何とか押さえつけようとしていますが、甘く見た人間に襲い掛かり、助ける病院に入れなくしたり、色々な“後遺症”を残したりして激しく抵抗をしています。

ここに来て“愚か者”はやっと気が付き、当分、家に閉じこもっているしかなないと諦め、不要不急の外出をしないと言う決心がついたのではないのでしょうか。・・・私の戯言です。 (スタッフ M の独り言)





# ひまわり

## 無理なく楽しむ運動のススメ

コロナ感染の猛威に対して自粛生活を強いられている今日、新たな現象として高齢者の「フレイル(虚弱)」化への警戒感が広がっています。そこで「無理なく楽しむ運動のススメ」を提唱したいと思います。

つまり、頑張り過ぎてケガや痛みの悪化につながるような高負荷な運動でなく、疲れがあるときは休み、ニコニコしながらできる運動を習慣とすることです。

まずは、セルフチェックで自身の体を確認しましょう。

### 1、事前セルフチェック (一つでも×があれば運動を控える。)

項 目	○	×
① 熱はないか	ない	ある
② 体がだるくないか	ない	だるい
③ 昨夜の睡眠は十分か	十分	不十分
④ 食欲はあるか	ある	ない
⑤ 下痢はしていないか	ない	ある
⑥ 頭痛や胸痛はないか	ない	ある
⑦ 関節の痛みはないか	ない	ある
⑧ 過労はないか	ない	ある
⑨ 前回の運動の疲れは残っていないか	ない	ある
⑩ 今日の運動に参加する意欲は十分か	ある	ない

(昭和 63 年度、スポーツ行事の安全管理に関する研究より引用)

### 2、脚の筋力セルフチェック (年齢別 5 段階)

・イス座り立ちテスト(立つ・座るを、1 動作とし 30 秒間の繰返し。)

男性

年 齢	大変よい	まずまず	標 準	やや低い	非常に低い
60~64	32 以上	31~26	25~20	19~14	13 以下
65~69	26 以上	25~22	21~18	17~14	13 以下
70~74	25 以上	24~21	20~16	15~12	11 以下
75~79	22 以上	21~18	17~15	14~11	10 以下
80 歳以上	20 以上	19~17	16~14	13~10	9 以下

女性

年 齢	大変よい	まずまず	標 準	やや低い	非常に低い
60～64	29 以上	28～24	23～19	18～14	13 以下
65～69	27 以上	26～22	21～17	16～12	11 以下
70～74	24 以上	23～20	19～15	14～10	9 以下
75～79	22 以上	21～18	17～13	12～ 9	8 以下
80 歳以上	20 以上	19～17	16～13	12～ 9	8 以下

(天理大学体育学部体力学研究所 中谷研究室より引用)

3、柔軟性セルフチェック (年代別なし 5 段階)

- ・長座位体前屈テスト(足を伸ばして床に座り、手をゆっくり前に伸ばし手の平がつま先から出る程度を見る。2 回で良い方を記録。)

男性

	大変よい	まずまず	標 準	やや低い	低 い
つま先との距離	手の平全部が出る	手の平の中央	手の指部分まで	つま先まで 5 cm 以内	つま先まで 5 cm 超

女性

	大変よい	まずまず	標 準	やや低い	低 い
つま先との距離	手首より 10 cm 以上	手首より 5 cm 以上	手の平全部が出る	手の平の中央まで	手の指部分まで

(天理大学体育学部体力学研究所 中谷研究室より引用)

※今月号以降、折を見て軽い運動を紹介していこうと考えています。テレビを見ながら、散歩の途中でも出来る運動です。参考にしてください。



配布参加者	中塚	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	益城	下地	山田(富)

(順不同)

2021年（令和3年）2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
1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 2月の行事確認、3月の行事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し合います。
2日（火）	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、まだしばらく休会の予定です。
8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 3月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。4月号の情報もよろしく願います。
9日（火）	休 会	益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり コロナウィルス感染予防のため、取りあえず今月は休会です。
11日（木）	休 み	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 祝日のため休みます。
12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お菓子でティータイムを楽しみましょう。
16日（火）	休 会	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 コロナウィルス感染予防のため、まだしばらく休会の予定です。
17日（水）	13：30～ 15：30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月は、「洗う」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。
22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 3月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。折作業も、おしゃべりを控えて手早く終了。配布時も周囲に気を配り安全第一でお願いします。
23日（火）	休 み	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 祝日のため休みます。

グラウンドゴルフの会

\*火曜日 木曜日 駒沢グートボール場 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

※工事のため当分の間、三島公園開催は中止です。

麻の実会

例会：会場

休 会

コロナウィルス感染予防のため、今月は全て休みとします。

担当 加藤 TEL080-5899-2497