

ケア24 松ノ木ニュース

編集・発行 杉並区地域包括支援センターケア24松ノ木
166-0014 杉並区松ノ木3-3-4
TEL: 3318-8530 FAX: 3318-8533

○特集
みんなでいきいき生活2020!
～体力づくり実践編
簡単ながら体操～

○お知らせ
「安心おたっしや訪問」
「みま～も杉並」
「気づきのネットワーク」



看護師 福本 司

(名前が男性とよく間違われます。私自身、同じ名前の女性に会ったことはありません。)

病院、診療所、施設、訪問看護などの勤務を経て、ここ十数年は地域で暮らすお年寄りに関わってきました。病院や施設より地域の仕事が好きです。

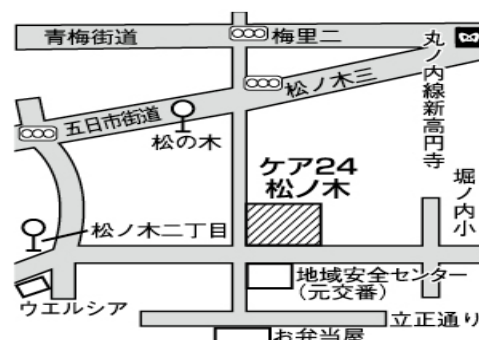
こんな時期ではありますが、一緒に乗りきって行きましょう!



ケア24とは杉並区から運営委託されている高齢者の相談窓口です。
介護のことに限らず生活のことなど何でもお気軽にご相談ください。
お待ちしております。

ケア24松ノ木 担当地域

阿佐谷南1丁目 成田東1・3・4丁目
大宮2丁目 松ノ木1・2・3丁目



介護や福祉のご相談は
ケア24松ノ木
電話 3318-8530

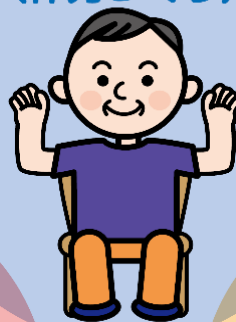
みんなでいきいき生活 2020！虎の巻

地域の皆様が『行きたいところへ自分の足で行くことが出来て』『楽しみがあって』『元気に、いきいきと』。そんな生活が長く続けられることを目指して、**いきいき生活実現**のためのヒントを皆様にお伝えします！

いきいきと生活するための
ポイントは4つ！！



足腰をきたえよう！
(体力づくり)



おいしく、楽しく
食べよう！
(食生活)



噛む力、飲み込む力
をつけよう！
(口の健康)



閉じこもらず、外に出よう
(社会参加)

第1回目は
体力づくり！

出典：杉並保健所保健サービス課
(荻窪保健センター)

《あなたは健康？チェックしてみましょう！》

階段を手すりや壁を伝わずに昇っていますか	はい	いいえ
椅子に座った状態から何も掴まらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ

オレンジ の数が3つ以上⇒⇒ フレイル（頑張りましょう）
2 つ ⇒⇒ プレフレイル（もう少し頑張りましょう）
1 つ ⇒⇒ 健康

フレイルとは、要介護になる可能性が高い状態を言います。フレイルは、適切な対策を行えば**回復が期待できます**！！その対策の内容について、今年一年間ケア24松ノ木ニュースで紹介していきます。

第1回 体力づくり実践編！ ～すきま時間で行う 簡単ながら体操～

(監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部)

同じ姿勢で長時間いると、足腰の血流不良から、腰痛やむくみを引き起こしてしまうことがあります。台所仕事などのすきま時間で行う運動を紹介します。



- 10回×1～2セット
- きつい方は5回からはじめてみてください
- 物足りない方は回数を15回に増やしてみてください



① かかと上げ

キッチン(テーブル)に両手をのせ、踵を持ち上げます。体が真っすぐになるように行います。



② もも上げ

キッチン(テーブル)に片手をのせ、太ももを床と平行になる程度まで持ち上げます。



Point

③ ハーフスクワット

両足を肩幅に広げます。しゃがむようにお尻を斜め後ろに降ろしていきます。ゆっくりと腰をもとの位置に戻します。



Point



爪先と膝は
同じ方向に

爪先より膝が
前に出ない



次号では食生活についてお伝えします！



令和2(2020)年度「安心おたっしゃ訪問」 あなたのお宅を訪問します。

いざという時、どこに相談したらよいかわかるよう、地域包括支援センター
ケア24の職員や民生委員が自己紹介を兼ねて訪問します。
何かございましたらお気軽にご相談ください。

■訪問の対象となる方について■

75歳以上の方（令和2年4月時点）で、医療や介護保険サービスを利用
されていない方、要介護認定を受けていない単身世帯の方などを中心に訪
問します。

■訪問する担当者について■

地域包括支援センターケア24の職員または民生委員が訪問します。

- ※ 訪問担当者は、身分証明証を携帯しています。
- ※ 訪問で販売等を行うことは一切ありません。
- ※ 区職員が訪問することもあります。

■訪問する時期について■

国の緊急事態宣言の解除後、状況を見ながら順次ご訪問の予定です。

皆様のご理解とご協力をお願いします。



「みま～も杉並
気づきのネットワーク」
ご紹介！



今夏、「みま～も杉並 気づきのネットワーク」が始まります。

これは、安心して暮らし続けられるまちづくりを目指して、

＊いざという時の見守りキーホルダー登録

＊出会いと学ぶ場である各種セミナーの開催 などを行うものです。

お役立ち情報が得られるセミナーは、どなたでもご参加いただけます！

近隣6ヶ所のケア24（松ノ木・阿佐谷・成田・高円寺・梅里・和田）、
協賛団体と共に、開始に向けて準備を進めています。

詳しくは今後の案内チラシをご覧ください。

