



高齢者の介護や福祉の相談を承ります



まるだより

新年も、よろしくお願ひいたします。

発行
〒420-0834

伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

年末年始は思わぬ事故に気を付けて

家庭内で、不慮の事故で亡くなる方の8割が65歳以上の方です。

原因是『転倒・転落』『窒息』『溺水』がほとんどです。

年末年始は寒さに加えて家族の帰省や会食、大掃除など普段と異なった行動をすることが多い時期です。そのような中、皆様毎年必ず年をとっておりますので、加齢に伴う身体機能や認知機能の低下、病気や薬の影響などの要因によって思いがけない事故が発生しています。

いつもより、少しだけ注意して生活すると事故は防げます。

いつもより、よく噛んで食べる。

いつもより、注意して歩く。

いつもより、お風呂場は温めてから入る、お風呂で寝ない。

いつもより、丁寧な生活を心掛け、

安心・安全な年末年始をお過ごしください。



最近、足腰ふらつきませんか

年齢を重ねると、だんだん動くことが面倒になり、足腰の筋力もどんどん低下していきます。

それだけでなく、『立って歩く』ことに必要なバランス感覚も、50歳頃から加齢が原因で衰えていきます。

足腰の筋力低下とバランス感覚の維持のために、その場足踏みの『ながら』運動はいかがでしょう。

台所仕事をしながら、テレビを見ながら等、何かをしながら足踏みをして、足腰の筋力を鍛えつつ、足の裏の感覚も鍛えて、ふらつき予防をしませんか。



介護保険を利用しての運動は、包括支援センターへご相談ください

お正月料理は、足腰に良い！

お正月料理は、タンパク質やカルシウムが豊富なものが多いためです。かまぼこ、黒豆、伊達巻、鯛、エビ、カニ、…といった魚や卵、豆類にはタンパク質が豊富に含まれています。

タンパク質は、良質な筋肉を作るためには必要不可欠です。筋肉は、高齢になってしまっても鍛えれば増えます。筋肉が増えると持久力が向上し、踏ん張る力も向上しますから、簡単に転倒しにくい足腰を作ることが出来ます。

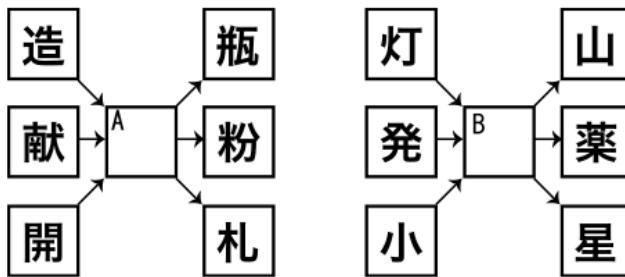
田作り、昆布巻き、殻付きのエビ、…といった魚を丸ごと食べられるものや海藻にはカルシウムが豊富に含まれています。

カルシウムは歯や骨を丈夫にするために必要です。骨が丈夫だと体のバランスもとりやすく、骨折もしにくくなります。

タンパク質とカルシウムをバランスよくとれるおせち料理は、まさに足腰を鍛えるには、もってこいのお料理と言えます。

足腰だけでなく、酢の物は血液をサラサラにし、煮しめに使われている野菜は、食物繊維が豊富で腸内環境を整えてくれる効果もありますから、バランスよくおせち料理を食べて、楽しく健康になりましょう！

→方向に二字熟語が出来る様、
A・Bに当てはまる文字を考えてください。



答え A [] B [] (熟語になります)
(夜空が華やかになりますね。)

防災豆知識

防災用のツールで、しづマップ(ハザードマップ)があることをご存知ですか。スマートフォンからQRコードを読み込むと、簡単に検索できるようになっています。ご自身の住んでいる場所の災害時に想定されるリスクを知っておくことで、災害に備えることができるかもしれません。年末年始の機会に、ご家族皆様でしづマップを開いてみてはいかがですか。



高齢者のお困りごとは、まるっと
地域包括支援センターへご相談下さい

- ・家から出ない日が続いている
- ・一人暮らしで掃除や買い物が大変
- ・認知症の親の介護に疲れた
- ・金銭管理ができないけど頼める人がいない
- ・お風呂に手すりが無くて、入りにくい等

新しい職員が配属されました

社会福祉士：雨宮 徹也

11月から勤務しています。
子どもの部活（剣道）応援に奮闘中です。皆さんのお力になれると頑張ります！



今月の自主トレ

Level 1



起床時・入眠前に、前屈を
体の巡りが良くなります

Level 2



ご自身のお体と相談しながら、Let's Try!

その場足踏み
30回×3回
(ながら運動に挑戦！)