



新型コロナウイルスの影響で講座のご案内が出来ません。今月は地域包括支援センターの藍野保健師から熱中症と介護予防体操についてのご案内をさせていただきます。ご参考になさってください。
 尚、6月1日より一部貸館利用が可能となっております。是非、お電話にて詳細をご確認いただきご利用ください。

介護予防について



自宅にいる時間が多い今、みなさんはいかがお過ごしですか？
 自粛生活が続き、からだを動かす機会が少なくなって体力や筋力が落ちてきたと感じたらロコモの可能性がります。「ロコモ」とは、加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障がいが起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態を言います。「今できること」として、ラジオ体操、みんなの体操、ハマトレなど自宅で運動する時間を作ってみませんか？
 3密を避けて散歩などすることもロコモ予防、心身の健康を保つ上でとても重要です。



ラジオ体操の効果について

ラジオ体操の音楽が流れると、自然に体が動き出すくらい国民的な体操です。
 体操自体は5分ほどと短いですが、全身を動かすことができ、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上昇し、汗ばんでくるくらいの運動になります。
 また、生活習慣で起こる体のクセや固まり、アンバランスな体の使い方、体の動きの連携の悪さが、体操を正しく行うことで **柔軟性の向上、血液循環の改善、バランス感覚の向上、代謝を促進、良い姿勢づくり** に繋がります。すごい効果ですね！！

その他に 椅子に座ってできる体操をちょこっとご紹介します。
 テレビを見ながら、音楽を聴きながら、、、ぜひやってみてください♪

①脇モミモミ体操

脇に手を入れ背中のお肉をモミモミします。
 少し手が疲れますが、一緒に握力も鍛えられます。
背中がほぐれ手が挙げやすくなります。
 回数目安：10回2セット

②おじぎ体操

ゆっくり背もたれによりかかり、おへそを見るように背中を丸めます。
 次は上体をお辞儀をするように前に倒します。（目線は前に向けます）
腰を柔らかくし、腰痛予防におススメです。
 回数目安：10往復2セット

③ひざスリスリ体操

ひざのお皿を手で包み込み、温めるように優しくさすります。右回り・左回り・上下行います。
 ひざが温まるまでさすってください。
ひざの曲げ伸ばしが滑らかになります。
 回数目安：各動き60秒（左右）



また、介護予防は運動だけでなく、①**食事** ②**健口（口腔ケア）** ③**社会参加** がとても大切です。栄養バランスを考えた食事をとることや、ロコモ予防として筋肉を作るためにタンパク質を多く含む食事を食べることもおすすめです。奥歯のかみ合わせは、食べ物を噛み砕くだけでなく、体のバランスをとる役割も果たしています。よく噛んで食べること、歯磨きやお口の体操を続け、口の働きを維持しましょう。スポーツサークルや趣味の会への参加が多い人は、要介護認定の発生リスクが低いと言われており、「社会参加」が介護予防に効果があると言われています。今は様々な活動が自粛や制限がありますが、ご家族やご友人と電話や手紙、メールなどで交流を持ち続けましょう。ご相談事などがありましたら、いつでも地域包括支援センターまでご連絡ください！



裏面もご覧ください



マスクを着用した熱中症に注意！

急激に気温が高くなり熱中症に注意が必要です。また、熱中症は室内でも多く発生しています。特に今年は新しい生活様式を取り入れ、感染予防としてマスクの着用が大切になっています。

マスクを着用していると、自分の呼吸により暖かい空気しか入ってこなくなり、呼吸で体を冷やすことができず体温が上昇しやすくなります。

屋外で人と十分な距離を確保できる場合にはマスクをはずしたり、マスクを着用して負荷のかかる作業や運動は避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜マスクをはずして休憩を取りましょう。1日あたり1.2ℓを目安にこまめな水分補給やエアコンや扇風機を上手に活用したり、暑いときは無理をしないようにしてください。汗をかいたときは適度な塩分補給も必要です。



脱水状態のときの症状

こんな時は要注意！！

痰が絡んだ咳を繰り返す、脇に汗をかかない、ツルゴールサイン（手の甲をつまみ、皮膚のもどり時間が2秒以上かかったら脱水を疑う）のチェック

その他 熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気、体のだるさなど



ほっと茶屋（介護者のつどい）

お待たせしました！介護者のつどい「ほっと茶屋」再開します！

「介護のストレス発散」「情報交換」…一緒に楽しく過ごしましょう！

東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

7/28(火) 13:00~14:30 無料 飲み物ご持参ください。



一時保育のご紹介

「子育て・子育て支援センターぽっぽ」をご存知ですか？横浜市委託による乳幼児の一時預かり事業を行っている一時保育施設です。リフレッシュ・家事・介護・兄弟児の用事などどんな理由でもご利用できます。新型コロナウイルスの影響で、小学校や幼稚園がお休みにになり、ご家族で過ごされる時間が増えましたね。ご家族と一緒に過ごす時間が嬉しい反面、お友達とも遊べず、家にこもりがちになり、ママもお子さんもストレスをためていませんか？それでなくても子育て中はイライラしたり、落ち込んだり、悩んだりするものです。そんな時こそ一時保育をご利用ください。緊急事態宣言解除後も、ある程度保育人数を制限しておりますが、それぞれのご家庭のご事情に対して、柔軟な対応もしています。お問合せ、ご相談お待ちしております。



対象者：生後57日以上～就学前まで

予約方法：利用希望日の7日前の正午から前日の正午までに電話にて予約

※1週間前が休日の場合はその翌日の正午から受け付けます。(FAX、メール不可)
(事前登録が必要です。)

定員：15人(現在9人位ですが、応相談可) ぽっぽ 連絡先 045-914-6272

利用日時：月～金曜：9:00～17:00

最寄り駅 (センター北)

料金：300円/1時間 ※1カ月に15日まで 1時間単位

