

Vol.12 新春号
令和3年2月発行
〔発行元〕
佐倉市南部地域包括
支援センター



佐倉市 南部地域包括 支援センターたより

こんにちは！南部地域包括支援センターです。
昨年は大変お世話になりました。今年も宜しくお願い
致します。今回も南部包括の活動の一部を紹介します！



オレンジカフェ
「はちす」



オレンジカフェ「はちす」は、毎月第4日
曜日の午後にオープンしています♪

オレンジカフェとは、認知症やそのご家族、
地域の方などが自由に参加し交流する場
です。お茶を飲みながら気軽に情報共有やコ
ミュニケーションを楽しむことができます。
スタッフ一同、皆様のお越しを心よりお待ち
しております！

※コロナウイルス感染拡大の影響で現在は
予約制になっており、お茶の提供は行って
いません。詳しくは南部包括までお問い合
わせください。



介護者
教室



昨年の12月は「エンディングノートの
書き方」をテーマに、最近話題の”終
活”事情や自身の想いや希望をご家族等
に伝えるためのノート作成等を講師を
招いて学びました！

参加された皆様からは今後のことやご
家族のことを振り返る貴重な経験に
なったとのお声をいただきました。

介護者教室は今後も様々なテーマで開
催されます。開催する際には都度広報
や南部包括でお知らせいたします。

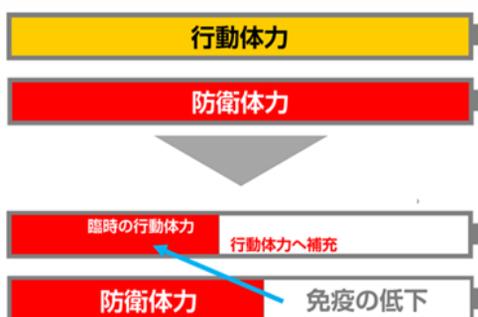


【特集】

感染症に負けるな！ ～免疫力を高めよう～



今年に入ってもコロナウイルスの感染が中々収まらず、ついには2回目の緊急事態宣言が発令される事態となりました。外出の機会も減ってしまい自宅で過ごす時間が増えると自然と身体を動かす時間は減っていきます。



人には、2本の充電機のような体力ゲージがあり、「行動体力」「防衛体力」があり、行動体力が低下してしまうと臨時で身体から病原体を排除する防衛体力から補充されてしまいます。

お家の中でも簡単な体操やストレッチを行い、日頃から身体を動かす習慣をつけて免疫力を高め、感染症に負けない健康に過ごしていきましょう！



どのくらい運動するのがいいの？

週5回

週2回

理想は



有酸素運動



筋トレ

- ・ウォーキングやランニングといった有酸素運動
- ・腹筋、背筋、腕立て伏せといった筋力トレーニング

上記の運動を毎日適度に行っていくのが理想ですが、続けていくのは大変ではないでしょうか？

…もっと簡単に運動できないの??

裏面では誰でも簡単にできる体操やストレッチを紹介します！



簡単「ながら運動」&ストレッチで健康な体へ

「ながら運動」とは？

いつでもどこでも
生活の中で取り入れられる運動



日常の中で行う「ながら運動」は一度に集中して行わないので疲れにくく、もし疲れてしまっても軽い運動なのですぐに回復できます。一日の中で集中して行うのではなく、身近な動きのすべてを利用して日常生活の中で少しずつ動き、長期的に行うことを心掛ければ、トータルの運動量は多くなります！

座りながら足腰を鍛える運動

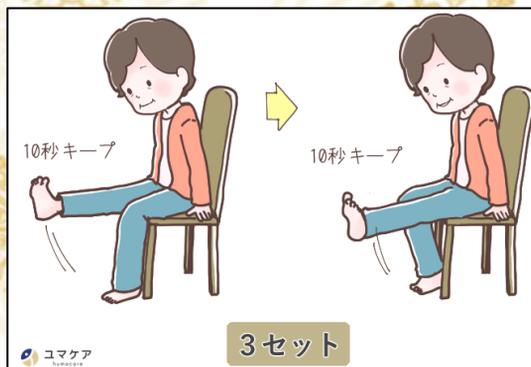


- ①椅子に座ります。
- ②テーブルに手をつけて立つ・座るを繰り返します。（テーブルが無くても大丈夫ですが、転倒には注意！）

息があがらないで
30回できるように！



➡ 慣れてきたら椅子の高さを少しずつ低くして行いましょう！



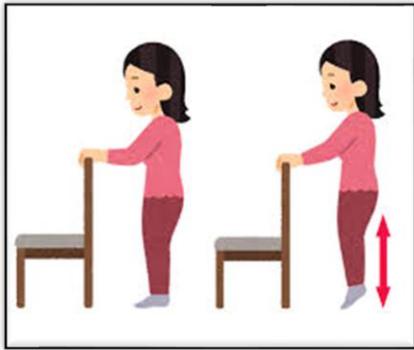
- ①片方の足の膝を伸ばしそのまま10秒キープ
- ②反対の足も同様に膝を伸ばしそのまま10秒キープ

これを3セット繰り返します！



➡ 慣れてきたらキープする時間を少しずつ長くしてみましょう！

立ちながら足腰を鍛える運動



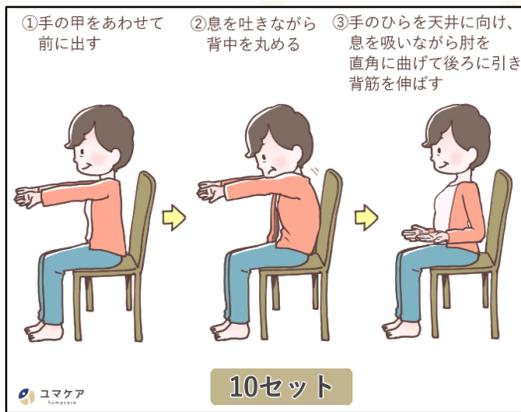
- ・椅子に掴まりながら
 - ・料理をしながら
 - ・歯を磨きながら
- 踵の上げ下げを繰り返します。

無理のない範囲でゆっくり
少しずつ行いましょう！



➡ この3つを行うことで転倒防止に繋がります！

お風呂に入りながらストレッチ



- ①手の甲を合わせて前に出す。
- ②息を吐きながら背中を丸める。
- ③手のひらを天井に向け、息を吸いながら肘を直角に曲げて後ろに引き背筋を伸ばす。

湯船の中でリラックスしながらの他、寝る前やゆっくりしている時など、思い出した時に身体全体を伸ばし、自身の体をほぐしていくことも大切です。特に運動した後はしっかりと身体を休ませてあげましょう。

体力を低下させないようにながら運動で維持させて、健康な体をつくっていきましょう！



現状、今まで通りに地域の活動に参加できない状況が続いていると思います…
また地域活動が再開して元気な皆様に会えるのを楽しみにしています！

地域で暮らす高齢者や家族の皆様の相談窓口です。

佐倉市南部地域包括支援センター

住所：佐倉市大篠塚1587
南部地域福祉センターB棟

TEL: 043-483-5520

