

Vol.15

令和3年10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

8/26 地域ケア圏域推進会議が開催されました！

包括では地域の課題発掘や解決に向けての話し合い（地域ケア会議）を定期的に開催しています。今回は城・松ヶ丘地区、神門・馬渡地区、大崎台（2・3丁目）地区のグループに分かれ、各地区にお住まいの住民の方や施設・郵便局などの団体の方にご参加いただき、各グループで事例を用いながら地域の課題と解決方法、地域の強みについて話し合っていました。

各グループ共にとっても身になる話し合いが出来たのではないかと感じております。いただいた意見をもとに地域の為に何が出来るか、市と協力しながら考えていきたいと思っております。今後も、今回開催した地区以外にも随時開催していきます。この度はお忙しい中、ご協力、ご参加いただきありがとうございました。



9/10 ～介護者教室～

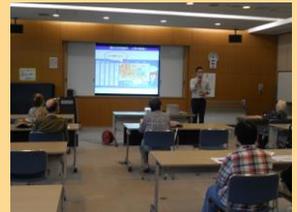
今回は福祉用具事業者の優ケアさんにご協力いただき、福祉用具を有効活用しながら介護の負担を減らそう！といったテーマで開催しました。実物を用いての福祉用具の説明や福祉用具を借りたり購入するにはどのような手続きが必要か、住宅改修についてもわかりやすく教えていただきました。

後半は実際に福祉用具に触れてもらい、介護する側・される側、どちらも負担を減らした介護ができると感じてもらえたかと思っております。参加者の方からはシニアカー（写真左）の試乗が大変好評でした！



9/26 ～オレンジカフェ～

毎月ご好評いただいているオレンジカフェ。9月は福祉用具事業者のパナソニックさんを講師としてお招きし、皆さんが気になる「耳」のお話をさせていただきました。音の高さによって聞こえたり聞こえなくなるのか、どういった発音が聞こえづらくなるのか、補聴器の適切な選び方等、大変勉強になる内容でした。お話の後は実際に耳の検査をして補聴器が必要かどうかの診断もしてくださりました！後半は毎度おなじみの音楽体操♪参加された方は終始和やかな表情で元気よく身体を動かしたり、脳トレを行い盛り上がりしていました。



※オレンジカフェは現在予約制です。開催状況の確認・受付は包括までお問い合わせください。

10月 ～としとらん塾 ノルディックウォーク～

今回の南部包括「としとらん塾」では、最近話題のノルディックウォークを開催しております！ノルディックウォークとは、スキーでよく使うようなポールを使用し運動機能の保持・体力低下の防止を目的に行われる簡単な歩行訓練です。今回は講師の方をお招きし、根郷公民館をお借りして介護予防教室を開催しました。ポールを使うことで、

- 下半身だけでなく腕、上半身など全身を使い、身体にある筋肉の90%が使われる
 - 上半身の筋肉も積極的に使われることにより、首や肩の血行も促進され鍛えることができる
 - 効果的な有酸素運動で、通常のウォーキングに比べて、エネルギー消費量が約20%高くなる
・・・等、様々な効果が期待できます！
- 皆さん、和気あいあいと元気よく楽しんでいました。



快晴だったので皆さんで近くの公園までウォーキングしました



Youtube・愛光ブログ更新中！

南部包括Youtube第3弾！

今回のテーマは「福祉用具」についてです。前回の動画で介護保険の申請から結果が出るまでの説明を行いました。今回はそれを踏まえた上で福祉用具を利用するまでの流れを紹介しています。右にあるQRコードが読み取れない方はYoutube内で「南部包括 愛光」と検索すると出てきます。わからない方は包括までお問い合わせください。



QRコードを読み取ってご覧ください！

また、南部包括が所属する社会福祉法人愛光ではブログも開設中！包括だけでなく、各施設でのできごとや予定なども随時更新されていますのでご覧になってください。



第2弾
介護保険についてはこちらから！



暑さ厳しい夏も終わりを告げ、秋の訪れを感じさせる日々が続いています。引き続きコロナウイルス感染に気を付けながら元気に健康に過ごしましょう！南部包括も感染対策に気を配りながら少しずつ地域での活動を行っていきたいと思います！

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

次ページは理学療法士・並木の介護予防特集です！

～理学療法士・並木の介護予防特集～

前はフレイル予防3つの柱の「社会参加」について紹介しました。
今回は3つの柱のうち「運動」について説明します。

あなたは
おとろえ予備軍??



フレイル予防 3つの柱

三つの柱

運動

について

地域みんなで取り組もう！

「フレイル予防」

健康長寿は毎日少しの筋トレから

「歩いていれば大丈夫」と思っていますか？

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

● 歩行運動 ●

散歩・ウォーキング
など

骨や筋肉の
維持のために

週に**150分以上**
(1日平均20分程度)



+

● 筋力運動 ●

スクワット・
かかとあげなど

足腰の強化や
疲れにくい体の
ために

週に**2回以上**



トレーニングをすると、まず脳はいつもより「力を出した」「伸ばされた」「疲れた」などの情報を受け取ります。その「刺激」に体がどう反応するかはトレーニングの強度次第。対応できそうな強度なら体は一致団結し、同じような刺激を受けても対処できるよう筋肉を強化させ始めます。

日常生活より**少し高い負荷**をかけると
筋肉が発達する！

①いつもより力を出した

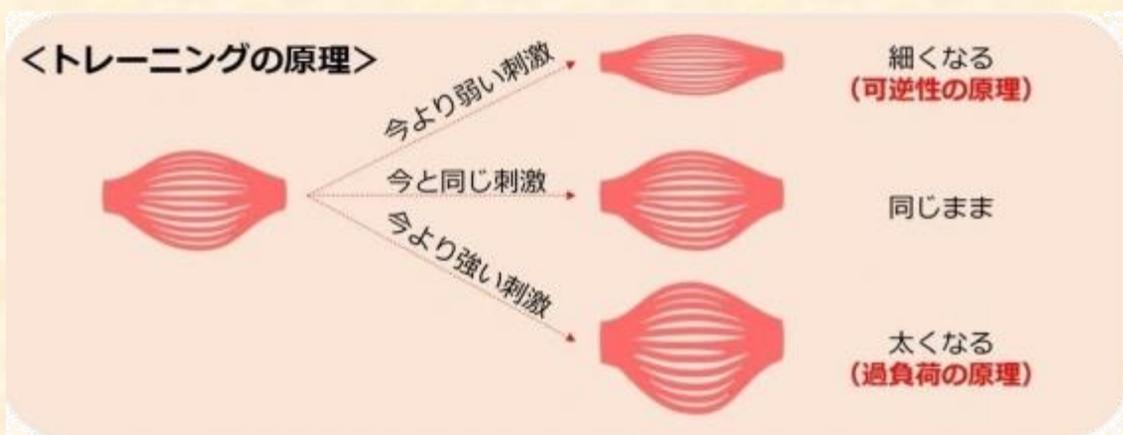
➡ 力が必要なので筋線維を太くする

②いつもより伸ばされた

➡ 長さが必要なので筋肉の柔軟性を増す

③いつもより疲れた

➡ スタミナが必要なのでエネルギー産生を高める



楽すぎたら何も起きませんし、刺激がなければ衰える一方に。つまり「**ギリギリなんとか体に対応できる**」ところを狙って刺激するのが、効率よく筋肉をつける前提条件です。

次回の特集もフレイルについてです。
最後の柱「**栄養**」についてです。お楽しみに！！



次回は来年の1月発行予定になります。