



センターだより 3月号

編集・発行 大阪市立西淀川区老人福祉センター

〒555-0001 西淀川区佃 2-9-5

電話 6474 - 4100 ・ FAX 6475 - 2063

発行日 令和3年3月1日

「おとなのてらこや」募集します

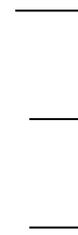


【認知症予防に脳のトレーニングしませんか？】

開催日時 4月13日（火） 4月27日（火）

5月11日（火） 5月25日（火）

6月 8日（火） 6月22日（火）



6回コース

各日午後1時30分から3時まで

開催場所 西淀川区老人福祉センター 2階多目的室



対象者 市内在住の60歳以上の方

定員 12名（先着順）

参加費 無料 ただし、初回にテキスト代1,200円（200円×6回分）

が必要になります。



持ち物 筆記用具（鉛筆、消しゴム）水分補給

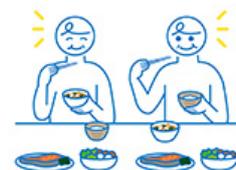
申込方法 3月16日（火）午前10時から3月30日（火）午後4時までに

本人が電話または直接来館にてお申し込みください。

長引く自粛生活でも毎日を健やかに過ごすには

新型コロナウイルスの影響で外出する機会が減り、運動不足の人も多いのではないのでしょうか。自宅で長い時間を過ごすようになると、「動かないこと」によって健康に様々な影響が出てきます。動かない状態が続くと、体力が衰え、やる気が出ず、心身の機能が低下していつの間にか動けなくなってしまうという事態になりかねません。新型コロナウイルスが収束し、感染を気にせず外出できるようになった時に、自分のやりたいことが支障なくできるよう、日頃から取り組んでいただきたいことをまとめました。

高齢者が居宅において健康を維持するためのポイント



○ 運動のポイント

「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- ・ 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ・ 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、[▶自治体のオリジナル体操](#)、スクワット等)を行う。
- ・ 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理等)や農作業等で身体を動かす。
- ・ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○ 食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- ・ 3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- ・ しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

○ 人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- ・ 家族や友人と電話で話す。
- ・ 家族や友人と手紙やメール、SNS 等を活用し交流する。
- ・ 買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。

(厚生労働省ホームページより)

まずは裏面のテストで筋力チェック！

いきいき・はつらつ 運動チャレンジ！



！注意！
 ◎取り違わず「30秒椅子立ち」のペースで行い、初級・中級・上級のめやすを確認しましょう！
 ◎無理せず、体調に合わせて取り切ります。
 ◎背骨やケガなどがある場合は、かかりつけ医に相談しましょう。
 ◎運動中に痛みや違和感を感ずる場合は、直ちに中止してください。
 ◎自己責任にて取り組んでください。いかなる事故・怪我等もおこなって、一切の責任を負いません。

【チャレンジ1】大腿四頭筋を鍛えよう！～中級編～

大腿四頭筋はココロ！立ち上がりや歩くのに重要な筋肉です

① 背筋をのばして立つ

両膝ぐらいいび上げる
外にすべらせる

② 4秒かぞえながら、片ひざを曲げ 反対の足を外にすべらせる

1.はい
からだが傾かないように注意！
おへそは手すりの高さに！
おしりを下げろ

③ 4秒かぞえながら ゆっくり元の姿勢に戻る

おしりを下げる
ひざを曲げる
ひざがつま先より前に出さないように注意！

④ 4秒かぞえながら 反対側も同じように行う

2.はい
からだが傾かないように注意！
おへそは手すりの高さに！
おしりを下げる
ひざを曲げる
ひざがつま先より前に出さないように注意！

⑤ 4秒かぞえながら ゆっくり元の姿勢に戻る

外にすべらせる
つま先・ひざはまっすぐ前を向くように！
内また・外またにならないように注意！

息を止めないように、声を出してかぞえながら行いましょう！

【1日の回数のめやす】30回×3セット (※自信のある方も、1日60回×3セットを上限にしましょう。一度にたくさんするのではなく、毎日コツコツと継続することが大切です！)

★あなたの目標(3か月前後、こなしていた回数)	体重	★月々の歩行距離	★家族・友達などからのコメント																																			
kg	km																																					
年 月	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日	合計	目標との割合					
朝 (10分)																																						
昼 (10分)																																						
夕 (10分)																																						
トータル合計 (朝・昼・夕を合算した)																																						
連絡先	06-6421-1111																																					

※区社協作成の体操カレンダーが必要な方は、老人福祉センターにありますので取りに来てください。

『に一よん文庫お知らせ』
 3月は休館です

〈車椅子の短期貸し出しサービス〉

急に車椅子が必要になった場合、区内に在住の60歳以上の方に無料で車椅子を貸出しております。

期間は2週間程度です。

印鑑と身分証明出来るも(健康保険証、運転免許証等)をお持ちください。詳しくは、当老人福祉センターにお問い合わせください。

二月の句

切株に腰すへて坐す春隣

富田 栄子

富田選

蠟梅の咲けば馴じみの声のして
 梅二月子の忌はやも十二回
 三倉 栄子

囀や野仏並ぶ大師道
 沖本 国子

枝垂梅童つぎつぎくぐりゆく
 木澤 ツル子

水仙の安らく香り母遠し
 松下 和子

悶々と外出自粛去年今年
 浅岡 紀郎

孫帰り椅子にぼつんとニット帽
 大島 幸子

綿岡 良美



【 3 月 行 事 予 定 表 】



日	曜	午 前	午後	日	曜	午 前	午 後
1	月			17	水	パッチワーク	
2	火			18	木	太極拳② ペン習字	フォークダンス
3	水			19	金	フラダンス② 百歳体操 1A2A	区老連委員会
4	木			20	土	休館日(春分の日)	
5	金			21	日	休 館 日	
6	土			22	月	民踊 歌体操研修会	
7	日	休 館 日		23	火	編物 水彩画	
8	月	民踊 俳句		24	水	フラダンス①	いきいき教室 老ク女性部民踊
9	火	編物 水彩画		25	木	太極拳① 生花	習字
10	水	フラダンス①	老ク女性部民踊	26	金	歌体操 百歳体操 1B2B	
11	木	太極拳②	習字	27	土		手話
12	金	歌体操 カメラ		28	日	休 館 日	
13	土		手話	29	月	リズム体操 ペン習字	
14	日	休 館 日		30	火		3B体操
15	月	リズム体操	3B体操	31	水	パッチワーク	
16	火						

※囲碁・将棋などは毎日午後1時から3時30分まで利用できます。女性の方もお気軽にご参加ください。

※都合により予定が変更になることがあります。

※いきいき教室はふくふく(区社協)主催です。