



# はちみつ便り =第19号=



発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123 - 0845 足立区西新井本町 2 - 23 - 1 03 - 3856 - 6511



## 介護予防教室を終えて・・・

### “知ることからはじめる元気づくり 生きいきシリーズ 全2回”

#### ～転倒予防のお話と転倒予防体操～

6月17日・24日と「転倒」について、介護予防教室を行いました。

誰にでも訪れる様々な身体機能の低下、「転倒」もその一つです。第1回目は転倒が起こる原因や予防する為にはどのようにすればよいかなどを参加者の皆様と共に考え、第2回目は実際に転倒予防体操を行いました。体をほぐした後、イスに座ったり立ったりしながら下半身を鍛えます。「1, 2, 3……」と参加者の皆様・職員全員で声を出し合いとても和やかな雰囲気の中、教室を終えることができました。

～教室の中より、簡単な予防体操をご紹介します！！～

#### 【椅子の立ち座りで下半身を鍛える】

1, 椅子に座り、背筋を伸ばす



椅子に座り、肩幅に足を開いて背筋を伸ばす。  
このとき手は、自然に体の横に下ろす。



2, ゆっくりと立ち上がる



ゆっくりと椅子から立ち上がり、股関節を  
しっかり伸ばして、体をまっすぐにする。

3, ゆっくりと椅子に座る



膝がつま先より前に出ない  
ように気をつけながら、  
ゆっくりと椅子に座る。



動きは簡単なのですぐに覚えられます。  
これから始める人には最適な運動です。  
椅子を利用しますので、実際に行う時には十分注意を払って、  
ケガなどしないように行って下さい。



# 夏の食生活を考えよう。

～夏に太る種をまいている～



暑い夏がやってきました。暑い時には、冷たくのど越しの良い柔らかい物ばかり食べたくなるものです。しかし、それではダメ！ 基礎代謝（ ）を低下させ、エネルギーの使用も最小限になります。

すると何が起こるか…… 夏が終わり、食欲の秋がきて、食べる量は増えるが基礎代謝は低いまま。夏の食生活が原因で、消費能力が低いまま冬に突入してしまいます。体には脂肪としてどんどん蓄えられ、肥満になってしまうのです。つまり、「夏に太る種を蒔いている」

こんな一年を繰り返すうちに、少しずつ太ってしまいます。まさに、中年太りはこの現象です。もっと怖いのが内臓脂肪で、そうなると落とすのは厄介。



夏の食生活には、十分注意が必要です。まずは、寝ている間に濃くなっている血液をサラサラにするために、朝起きたらコップ一杯の水を飲みましょう。

命を守る為に必要な最低限のエネルギー代謝

## ご案内

### ～介護予防教室～

日時：平成 18 年 9 月 26 日（火）  
14:00～15:30

テーマ：“口腔ケアについて”

場所：ギャラクシティにて

### ～介護予防教室～

日時：平成 18 年 9 月 30 日（土）  
14:00～15:15

テーマ：“正しい知識で 正しく予防”  
～閉じこもり、うつ編～

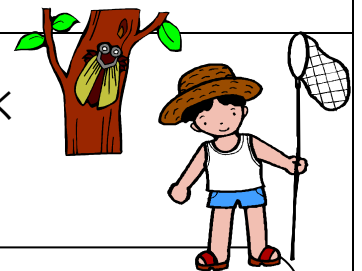
場所：レーベンハウス

興味のある方は、是非お誘い合わせの上ご参加下さい。

電話：3 8 5 6 - 6 5 1 1

## 職員インタビュー

セミの声を聞きました。力強く鳴く声に「夏らしくなってきたなあ。」と感じた朝でした。そこで、今回は《夏休みの思い出》について職員にインタビューしてみました。（編集担当）



夏休みだけとは限りませんが、目に入れても痛くないほど愛している我が家の愛犬（ラブラドル・トリバー 7歳 33Kg とってもハンサムです♥）を連れて、那須高原へ旅行するのが毎年の恒例行事となりつつあります。ホテルやレストラン、自由に遊ばせる事ができるドッグランやアミューズメントパークなど犬と一緒に利用できる施設も増え、愛犬家にとっては喜ばしく嬉しい限りです。我が家の愛犬は、ついにはしゃぎすぎ、人間よりも早くギブアップとばかりに倒れこんでしまうのは困りものです。家族も犬も那須の自然の中でよく笑い、よく遊び、楽しいひと時を過ごして癒されています。今年もそろそろ出掛けたいと考えている今日この頃です。（押部）

自宅の箱庭で、とても大きなヘチマができたこと！

80cmくらいはあったと思います。種はクラス全員に配り、実のほうは体を洗うヘチマに大変身。使ったことはなく、しばらくは取ってあったけれど今はどこにあるのか、行方不明。（橋本）

小学校低学年からサッカーを始めた私は、夏休みといえば、辛い練習を思い出します。何故か？夏はシゴキのような練習が多く、夏休み前は、嬉しくもあり憂鬱でもありました。今では、“夏休み”という響きに何故か？癒しを覚えます。（関根）

田舎育ちの私は、山に川によく出掛けました。水筒・ゆで卵・まっきび（とうもろこし）を持って山を上がり、小さなダムで泳いだり川魚を捕まえたりしていました。帰郷した時に行きたいと思って早数年、なかなか実現しません。（伊藤）