



はちみつ便り

=第29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

TEL03-3856-6511

出前講座に行ってきました。

9月13日、地域の老人会へお邪魔をして、出前講座を行いました。

今回は、“体を動かしましょう！”と題して、転倒予防のお話や皆様と一緒に音楽に合わせて転倒予防体操を実施しました。寝たきり原因の第2位に転倒・骨折があげられます。

骨折の原因の90%は転倒であるということからも、転倒予防は大変重要になります。

短い時間ではありましたが、参加者の皆様はとても熱心に参加されておりました。

当日は天候にも恵まれて、また、皆様の笑顔やあたたかいお言葉に励まされ、私どもも大変有意義で楽しい時間が過ごせました。

寝たきりの原因

1位：脳卒中

2位：転倒・骨折

3位：老衰

4位：リウマチ・関節炎

私ども支援センターでは、皆様のご要望に応じ、「講座」を「出前」します。(無料)健康に関すること、介護予防に関することなど、皆様と一緒に手作りの講座をお届けしたい

と思っておりますので、どうぞ、お気軽にお問い合わせ下さい。

転倒予防体操！

- ①首の体操：前後・左右に回す
- ②腕を回す：10回
- ③肩を回す：10回
- ④膝の曲げ伸ばし運動：10回
- ⑤足踏み運動：左右10回
- ⑥ステップ運動：右足、前へ後ろへ10回ずつ
左足、前へ後ろへ10回ずつ
- ⑦左右への体重移動の運動：右足へ体重をかけて10回
左足へ体重をかけて10回
- ⑧体を前後に曲げる運動：10回
- ⑨手を組んであげる運動：10回
- ⑩肩の運動：10回

～出前講座の風景～



毎日コツコツ “骨” 元気!! 骨粗しょう症を予防しましょう。



骨粗しょう症とは？

骨の量が減少したり、骨の質が変化して骨が弱くなり骨折が起こりやすくなる病気。

骨粗しょう症は高齢者に多い病気です。女性に圧倒的に多いのが特徴で65歳以上になると50パーセント以上とされています。ほんのささいな動作で骨がつぶれるように折れたり、転倒により寝たきりにつながるような骨折を起こす可能性が高くなります。まずは食生活を見直し、運動の習慣を身につけて骨を強くすることにより骨粗しょう症を予防しましょう。



毎日の食事でカルシウムを意識して摂る。

牛乳・乳製品・大豆製品・小魚・海草類・野菜など。また、カルシウムの吸収を助ける**ビタミンD**（サケ・サンマ・干し椎茸・カツオなど）や**ビタミンK**（納豆・小松菜・ニラ・春菊など）の栄養素も大切！

骨折の原因になる転倒を防ぐ。

筋力やバランス力を高める運動を行いましょう。また、じゅうたんを固定したり、電気コードは部屋の隅に通したりと、つまづいたり、滑らないように整理整頓をすることも大切です。



加齢に伴い、骨粗しょう症を発症するリスクは高くなります。いつまでも丈夫な骨を保つ為に、今日から出来ることを“コツコツ”と始めませんか？

介護者教室を終えて..

8月に『賢く！排泄介助』と題して、2回シリーズの介護者教室を開催しました。

失禁は介護を受ける方にとって、とてもデリケートな問題です。尿・便などの失禁がなぜ起こるのか？どうしたら予防できるのか？？ そんな知識や具体的な技術(ワザ)を参加者の皆様と一緒に考え、また、実体験をお話いただいたり、失禁予防の体操を行いました。

今後も、皆様のご要望を取り入れ、「参加してよかった。」と喜んでいただけるような教室を開催していきたいと思えます。



“ほっ”
とひと息…

暑い夏も終わり、日に日に秋を感じます。『春には菜の花の匂い』『秋には田畑を焼く匂い』というように、その季節の匂いを感じる事が私の楽しみであり、季節の移り変わりをを感じる瞬間でもあります。

皆様も五感を使って、季節を感じてみてはいかがでしょうか？

(関根)

