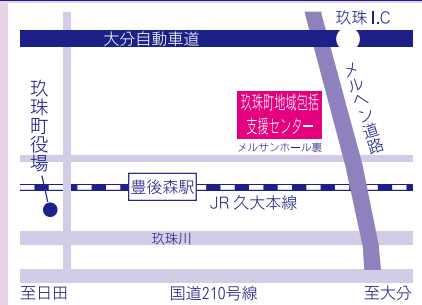


平成26年 3月
発行 第4号

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)



ロコモティブシンドローム (ロコモ) という言葉をご存じでしょうか？

ロコモとは、運動器（筋肉や骨、関節など）の障害により要介護の状態や要介護リスクの高い状態になることです。

高齢になるとこれら運動器に様々な障害が合わさって「立つ・歩く」などの移動する能力に支障をきたすようになり、「立っていられなくなる」「長時間歩けない」「お風呂やトイレに一人で行けない」など生活に支障を来し、要介護状態となる危険性が高くなります。

今回は自宅で座ってできる運動をご紹介します。

膝伸ばし



椅子に座り、片脚を伸ばします。
膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太ももに力を入れ続けます。

**効果：立つ動作や階段が楽になります。
動いても疲れにくくなります。**

腳踏み・膝上げ



座って足踏みをします。
あるいは片膝ずつ上げて止めます。

効果：転びにくくなり歩き足の運びがスムーズになります。

運動時の注意点

- 無理をしたり、人と競争しないで下さい。
- 呼吸を止めないで行って下さい。
- 寒い朝起きてすぐや食後すぐにはしないで下さい。
- 痛くなったら中断し専門家に相談して下さい。
- 運動した事を日記等に残しておき、運動する習慣をつけましょう。

運動の強さや回数について

- ゆっくり動かし、筋肉を意識して下さい。
- 止める時間は2～3秒、慣れたら数秒にしましょう。
- 運動を行う目安は1つの運動につき5～10回、楽になったら回数や時間を増やしましょう。
- できるだけ毎日、少なくとも週2～3回実施しましょう。

オレオレ詐欺や もうけ話にご用心!

「私はだまされない」と皆さんは思っているのではないのでしょうか。

しかし実際に電話にかかってきた人の話によれば、その時、頭の中が真っ白になるそうです。思考能力がなくなるのです。

まず第1番に落ち着くこと、子供や孫に電話で確かめること、家族や近くの人に相談することです。また、うまいもうけ話などあるはずがありません。

だまされないかしこい消費者になりましょう。



おかしいな、困ったなと 思ったら相談しましょう。

悪徳商法の被害やクーリングオフの制度について、地域のサロンや公民館に出張講話をしています。

お困りごとがありましたらお気軽に連絡を下さい。

【問い合わせ先】

玖珠町役場 消費生活相談窓口
TEL (0973) 72-7153

新職員紹介



1月から介護支援専門員として勤務しています、ときまつ としゆき時松寿幸です。理学療法士として10年間、病院や施設で勤務していました。

毎日初めて経験することが多いですが、早く慣れるように頑張っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

活動報告



↑内河野いきいきサロン「認知症サポート養成講座」

2月20日 内河野公民館で内河野いきいきサロンに参加して、認知症サポート養成講座をしました。

参加者の皆さんからは、認知症予防、症状、治療、対処方法について知りたいという声がありました。

包括支援センターでは、皆さんが安心して暮らせるように介護相談を受けています。いきいきサロンや地区の老人会などで介護に関する相談、福祉や医療相談、成年後見制度の紹介、認知症予防の話など、ご希望がありましたらお気軽に連絡を下さい。

【問い合わせ先】

玖珠町地域包括支援センター
TEL (0973) 72-7154

編集後記

今年の冬はソチオリンピックを見て寝不足になる日もありました。選手はオリンピックを目指し日々努力を重ねて当日を迎えて、今までの成果を競技で発揮していました。選手のインタビューでは周りの方に対する感謝の言葉を多く聞いたように思います。4年後のオリンピックまで自分自身、何か目標を見つけて取り組んでみたいと思います。(S)