

笑顔

第8号

平成21年7月

熊本市中央4地域包括支援センター
やすらぎの森
熊本市渡鹿5丁目1番37号
電話:096-375-1412
E-mail;forest@kyouninkai.jp
http://www.kyouninkai.jp/forest/

高齢者の運動について



これまで家族介護者教室にて、“高齢者にも運動が必要である”ことを、専門

の講師の先生方にお話しして頂きました。今回は、振り返って紹介してみます。

※高齢になって、動かなければ身体の機能は落ちるばかり。身体の機能維持を図る為には、高齢者でも運動が大事です。軽い運動から、少し負荷のかかる運動まで自分に合った運動を見つけて取り組むことが大切です。

継続は力なり!

済生会熊本病院 健康運動指導士

有吉 亮 氏



効果的な運動を指導していただきました。



※高齢者こそ「運動」と「娯楽」と「人づきあい」が大切。年をとって不精歩になっていませんか？意識して積極的に動きましょう。歩き方一つとっても、正しい歩き方とそうでない歩き方があります。基本を知って、効果的な運動をしましょう。転倒による大腿骨の骨折が原因で、寝たきりになってしまうケースが本当に多いのです。

介護老人保健施設 フォレスト熊本

理学療法士 園村 加奈子氏



自宅でできる簡単な体操の指導がありました。



今回は、長年託麻原校区で親しまれている『渡鹿マーケット』さんを紹介したいと思います。場所柄、子供からお年寄りまで幅広い年代のお客さんがいらっしやいます。
あるお一人暮らしの高齢のお客さんから「買い物に行くと、品物を選ぶ際にアドバイスをもらったり親切に声をかけてもらっています。」ということをお聞きしました。
店長さんからは、「安全に買い物をしていただけるように、購入したものが重い時などは声をかけていただければ配達することも可能です」と、お聞きしました。
量販店にはない、『地域に根ざした』マーケットの良さを感じるお店です。



東水前寺公民館にて、毎月第4月曜日に“心と体のイキキ教室”が開催されています。6月のサロンの様子を紹介します。当日は東野病院の理学療法士や作業療法士の方の指導で効果的な運動の方法についての講話と、実技がありました。その後はリハビリも兼ねたレクリエーションがあり、参加者の皆さんの笑顔が絶えませんでした。

去る6月8日に託麻原地域コミュニティセンターにて託麻原校区十四町内いきいきふれあいサロンが開催されました。学園大の学生さんも大勢参加され、にぎやかなサロンでした。医療法人清和会健康増進室から赤白旗上げのレクリエーションもあって頭の体操もしっかりできました。



『お知らせ』
7月二十九日(水)に、
認知症サポーター養成講座
を開催します。
場所・東水前寺公民館
時間・午後二時～
午後四時まで
皆様、ぜひご参加下さい。

★編集後記★
毎日、蒸し暑い日が続きますね。私は春にウォーキングを始めましたが、三日坊主で終わってしまいました…。今回、高齢者の運動について編集をしていて、継続して行なう事の大切さを改めて感じました。今後も皆様と一緒に運動を通して、体もイキキ、心もリフレッシュできる取り組みを考えていきたいと思えます。たくさんのご意見をお待ちしております

吉岡千春



東水前寺公民館にて毎月第4月曜日に開催される「心と体のイキキ教室」の様子を紹介します。

老人会にお邪魔しました

〈託麻原老連会長〉

平成二十一年五月六日、毎月第一水曜日に開催されている会合に参加しました。

やすらぎの森から平野と藤田が参加させて頂き、「家族介護者教室」の案内や広報誌「笑顔」の紹介をしました。また、介護予防事業に用いる基本チェックリストに、各町内の会長さん方に取り組んで頂きました。



皆さんに記入して頂いた、基本チェックリストです。

基本チェックリスト(90歳以上) (年 月 日)

生活機能評価を受診して、介護予防事業に参加しましょう。

下記の表をご記入して、東海広域福祉センターより生活機能評価の受診のご依頼いたします。生活機能評価は介護予防事業として介護予防事業歩行支援の可否を判定します。

※受診のご案内等をする場合がございますので記入漏れのないようお願いします。

氏名	住所	性別	年齢	電話番号	連絡先
1	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
2	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
3	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
4	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
5	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
6	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
7	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
8	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
9	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
10	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
11	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
12	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
13	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
14	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
15	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
16	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
17	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
18	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
19	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
20	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
21	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
22	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
23	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
24	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
25	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
26	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
27	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
28	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
29	氏名	住所	性別	年齢	電話番号
30	氏名	住所	性別	年齢	電話番号

〈帯山西一町内老人会(不老会)〉

平成二十一年四月二十九日に、那須が参加させて頂きました。当日参加の皆さんに「やすらぎの森」についてご存知であるかお尋ねした所、ご存じない方も結構いらっしゃいました。PR不足を実感しました。託麻原同様、「家族介護者教室」の案内や広報誌「笑顔」の紹介また、基本チェックリストに取り組んで頂きました。



「家族介護者教室」開催中!

『高齢者の住まいを知っておこう』元気な時から、介護が必要になってからと題して、今年度2回目の家族介護者教室を開催しました。託麻原地域コミュニティセンターで実施致し、約四十名の方のご参加があり、皆様の興味の高さがうかがえました。参加者の方から、『施設めぐりのようなツアーを組んで欲しい』との意見も頂きましたので、今後、見学ツアーの企画を検討したいと思っております。



【講師】 グランドホームひまわり 施設長 高江康明氏

多数のご参加ありがとうございました

地域の“お元気さん”



大澤 敬子さん 88歳
今年『米寿』を迎えられました。大江に長年お住まいで、現在お孫さんと2人でお暮らします。



『糸てまり』をビンにつめた物(左側)と、雛人形です。雛人形は毎年作っています(o^-^o)♪

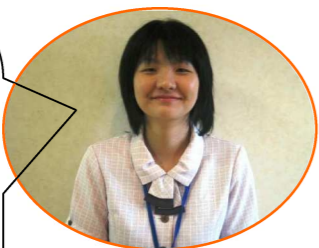
新しい地域運営協議会委員

はなごころなきました



本年度から帯山西校区民生委員児童委員協議会会長に就任しました、**浦川**です。民生委員の皆さんからお知恵を頂き、包括支援センターの協力もお願いしながら、頑張っていきたいと思っています。

新しい職員が増えました!



フォレスト熊本の通所リハビリから包括にやって参りました**平野**です。運動不足の私も、毎日筋トレやストレッチに励んでいます。皆さん!一緒に『介護予防』頑張りましょう。



二月から居宅と包括の兼務になりました**牛島**です。自転車で訪問をする事が多いので、お見掛けの際には、気軽に声をかけて下さい。これから暑さに負けず頑張りましょう!



結婚前は、被服科の教師として教壇に立っていました。結婚後は、和裁学校や婦人センターに長年勤めて来ました。今は、自宅で毎月第二、四週目の水・木・金曜日は『和裁教室』を開いています。毎回四、五人、多い時は十人程の生徒さん達が来られます。また、毎週土曜日は書道教室、それ以外にも時間があれば、映画を見に行ったり、旅行に行ったりしています。今年の八月には、『びぶれす』でシルバー展が開催され、書道の作品を出品する予定です。長く生きていると色々ありますが、今が人生で一番楽しいですね。

毎日とても楽しくお過ごしいです。皆さんも是非『楽しい事』をたくさん見つけてくださいね!

