



# すこやか

季節もどんどん進んでいますね。温暖化の影響か、一気に季節が進んだ戻った体調も崩れやすくなっています。コロナの影響もあり、心身共に落ち着かない状況も続いています。今後も体調管理に気をつけていきましょう！



高齢期は、身体活動が不足すると、運動器(身体活動を担う筋肉・骨・関節などの総称)や認知機能をはじめ、全身がどんどん衰えてしまいます。逆に、積極的に体を動かす事で元気になっていきます。

最近の研究では、たとえ90歳以上であっても活発に体を動かせば、運動器の機能は向上する事がわかっています。高齢期の運動器の衰えは、主に「使わない事で、体がなまった」為起こります。「閉じこもり」にならないように、感染対策しながら体を動かしていきましょう。

## 【いつでも出来る足の運動】

### ☆足指の運動

- ①両足を伸ばして座ります。
- ②足の指をグーパーと閉じたい開きたいします。

### ☆足首の運動

- ①両足を伸ばして座り、つま先を床の方に倒します。
- ②足首をしっかり立てます。

### ☆足のマッサージ

足の指の間に手の指をいれてグルグル回しましょう。

## お勧めの「運動」です！ 毎日の日課に取り入れましょう！

「足腰の筋力アップ」  
イスに座り、机に手をつけてゆっくり立ち座り  
15回×3セット

「握力アップ」  
手のひら全体で机をつかむように  
10回×3セット



「バランス力アップ」  
イスに座り、足の下にタオルを敷いて足の指でタオルを掴む  
10回×3セット

「ひらかた元気くらわんか体操」は、筋力アップやバランス力アップのロコモ体操もあり、脳トレも出来る運動です  
★ひらかた元気くらわんか体操DVDとCDを、美郷会で無料でお渡しできます！是非取りに来てくださいね！

「バランス持久力アップ」  
イスの背を持ち立ち、その場で足踏み  
20回×3セット

枚方市発行の「生活べんり帖」より



運動は、最初から頑張りすぎない。慣れてきたら、少しずつ回数を増やしていきましょう！



「年のせい」と認知症のサインを見逃さないで！

軽度認知障害(MCI)の  
早期の時点での気づきな  
らば、予防対応に取り組  
むことで進行を遅らせたり、回復傾向にすることが  
できます。



こんなサインが現れます！

- ・買物などの間違いが多くなる。
- ・すぐ直前の出来事を忘れてしまう。
- ・同じ質問を何度もする。
- ・物を置き忘れる事が増える。
- ・作業の手順がわからなくなる。
- ・つじつまの合わない話をする。

予防の一つには「運動」が大事！

コロナ禍でも屋外の運動で・・

【枚方市一般介護予防教室】

- ・ルテック・ウォーキング
  - ・くらわんかウォークス
- 等、参加してみては？



広報ひらかた4月号に掲載しています。

気付いたら、美郷会やかかりつけ医、  
専門医に相談して下さいね！



新型コロナウイルスの流行に便乗した詐欺に注意を!!

行政機関や業者等になりすまして、

「新型コロナウイルスのワクチンを優先的に接種できる。  
後日返金するので、お金を振り込むように。」

「下水管に新型コロナウイルスが付いているので洗浄し  
ます。」

等の相談が寄せられています。

新型コロナウイルスのワクチン接種費用は**無料**です。

また電話で個人情報を求める事はありません！！

不審に思ったり困ったことがありましたら、一人で悩  
まずにご相談ください。



～消費者被害防止グッズ～

消費生活センター作製の受話器を上げると起き上がるポップアップシール!!  
数に限りはありますが、美郷会にも置いてありますので必要な方はお立ち寄り下さい。



美郷会では、現在コロナ禍の為、主催する予防教室等は自粛しています。  
今後はワクチンの接種状況と感染の状況を見て開催を検討します。  
開催をする時は、広報しますのでよろしくお願い致します。

高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネージャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。



\*\*\*\*\*  
 \* 枚方市高齢者サポートセンター美郷会 \*  
 \* 枚方市北中振1丁目8-13 ☎072-837-3288 \*  
 \* 開所日 月曜日～金曜日（9時～17時30分） \*  
 \*\*\*\*\*

