



人生最大の自己投資？！

～何歳からでも大丈夫？ながら貯筋で元気に過ごそう～

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌

ゆいまーる

山久諸桃里

第65号
R8年8月号

介護予防の3つの柱



活動



一日の中で動いている時間を増やしましょう。テレビをみながらのかかと上げ、トイレに行くときにはスクワットなど！



食事



特にたんぱく質は不足しがちです。バランスの良い食事を意識しましょう！



交流



実は一番重要なのが「社会とのつながり」です。友人との交流、地域の活動への参加、ボランティア活動で自身の経験を活かすことも大切です。

+健康管理（健康診断・定期受診）も忘れずに！

高齢者の介護予防における「運動」は、単に体を動かすだけでなく、「自立した生活を長く続けること」が最大の目的です。ハードな筋トレではなく、日常生活の中で無理なく続けられる工夫が必要です。

筋トレ（貯筋）は何歳になっても効果がしっかりと出ます。安全に続けるために次の3つのことを意識して取り組みましょう。



お勧めの「ながら運動」はこちら

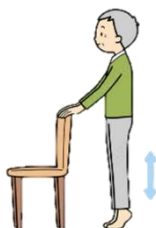


椅子やトイレから立ち上がる時、この姿勢を2秒キープしてみる。

そのままキープ！
1, 2...



歯ブラシをしながらかかとの上げ下げをゆっくり数回行う



- ① 息をとめない
血圧の急上昇防止
- ② まずは自分の体重だけで十分
椅子の立ち座りや、壁に手をつきかかと上げなど
- ③ 痛みのない範囲で
「痛い！効いている」は間違い。痛みを感じるときは、回数を減らすか、その日の運動は中止してください。

ながら運動で一番大切なのは、「無理なく続けること」です。最初から完璧を目指したり、急に負荷を上げたりすると長続きしません。思い出したときにちょこっとやって、昨日より少し動けた！と小さな成功を感じることで、習慣化が進みます。



がんじゅう手帳（介護予防手帳）お持ちですか？

この手帳は、いくつになっても、住み慣れた地域で自分らしく、生き生きと暮らせるように、自分で自分自身の力に気づき、介護予防に取り組んでいけるようにするために使用するものです。これまでの生活を振り返り、これからも自分らしい生活を送る為に必要な目標をこの「がんじゅう手帳」へ記入し、自分らしい生活に近づいているか？定期的に確認しましょう！



- ・市が主催する介護予防教室
- ・地域に密着した通いの場
- ・高齢者サロン等

一人ひとりに合った予防プランや地域の活動を案内致します。お気軽にご相談下さい♪

地域包括支援センター
西部南まで



次回のシリーズ人生最大の自己投資？！は・・・「介護予防3つの柱、食事」お楽しみに！！

たくさん買ってね♪「島っこマルシェ」



商品の袋には手描きの野菜の絵と値段。



島っこマルシェのポスター

7月3日（金）久保田自治会が実施している「いきいき百歳体操」終了後、元気な子ども達がたくさんの野菜を持ってやってきました。「いらっしゃいませ～！私たちが育てた野菜です。たくさん買ってください。」「おいしそうだね。2つ頂戴。」野菜はあっという間に完売！野菜購入者にはひまわりの苗のプレゼントもありました。「またたくさん野菜育てて売りにきてよ。」笑顔と掛け声が飛び交う賑やかで、元気なマルシェでした。



野菜を購入している様子。大葉、サンチュ、ねぎなどが陳列。

今回島袋小学校支援クラスの児童らによる、自立活動の取り組みで行われた「島っこマルシェ」。売上金は児童の活動費や野菜を育てるために使われるそうです。児童らは次回開催に向け、「きゅうり」を育てているとのこと。次回開催が楽しみです♪



三人寄れば文殊の知恵 中部圏域包括と認知症疾患医療センター連携会議

7月3日（金）沖縄リハビリテーションセンター病院にて、中部圏域地域包括支援センターと認知症疾患医療センターの連携会議が開催されました。

市町村により対応方法は様々だが、「本人の意思を一番大切にしたい」という思いは共通しており、「三人寄れば文殊の知恵」の言葉の通り、一人では難しい複雑な支援でも、複数の視点や経験が合わさることで、思わぬ解決策や質の高いアイデアが生まれることを改めて感じることができました。



認知症高齢者の支援方法についてグループに分かれ事例検討と意見交換を行いました。



笑い福いの会「だまされないで！！」



7月21（火）笑い福いの会にて、沖縄警察署生活安全課上江洲さんと城間さんによる「防犯に関する講話」が開催されました。詐欺の被害に遭

わない一番の方法は「手口を知り」「警戒心を高める」そして必ず誰かに相談することです。とお話がありました。参加者からは、「不安に感じたら何でも相談するようにしたい。」とコメントがありました。

防災食を食べてみよう！



防災食試食の様子

7月23日（木）南桃原自治会にて、ひかり学童に通う児童を対象に、大東建託さんによる防災食の試食会が開催されました。ライスクッキー、ハンバーグ、おにぎりが提供され、試食した児童からは「おかわり！」の声が溢れました♪防災への関心も湧きました！

地域包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどはまず地域包括支援センターにご相談ください。

発行：沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25（1F） ☎：098-982-2020
編集：比嘉実希・石垣憲作・照喜名重寿