

「いつまでも



あなたらしく」

介護予防通信
第15号(令和3年初夏発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

最近、「なんとなく体力が落ちたかな」、「動くのが少しおっくうだ、疲れやすくなったな」と感じる方はいらっしゃいませんか?活動量を上げて身体フレイル(虚弱)化を防ぎ、介護予防につなげましょう。

今回は、コロナ禍で外出を控えることによるからだの変化や介護予防事業等、そして簡単にできるリラックス法をご紹介します。

コロナ禍で外出を控えることによるからだの変化とは?

からだの変化として大きく分けると、「身体活動の低下」と「社会活動の低下」の2つがあります。具体例は次の通りです。ご自身に当てはまることはありませんか。

〈身体活動の低下〉

- 筋力が低下し、つまずきやすくなった
- 座っていることが増え、下肢がむくみやすくなった
- 間食が増えて体重が増えた、もしくは食欲が減り体重が減った
- 寝つきが悪く、疲れがとれない等

〈社会活動の低下〉

- 気力の低下や気持ちの落ち込みがある
- 会話の減少により、口腔機能の低下を感じる(飲み込みにくくなった、しゃべりにくくなったなど)
- 物忘れが増えた
- 地域の情報が得にくくなった等

自分の状態を客観的にみてみよう!

生活の中で「心がけていること」「今後やりたいこと」を自由に記入してみましょう。

〈現在心がけていること〉

例 1日3000歩散歩している。

〈今後やりたいこと〉

例 旅行したい。

コロナ禍でもできていることに目を向けよう!



からだの状態はひとりひとり違います。市では、それぞれの状態に応じた介護予防事業等を行っています。



詳しくは次ページ
を見るぞよ!

令和3年度の介護予防事業等の例

(65歳以上の方が利用できます)

※事業は感染予防対策を講じながら行っています！

身体機能アップに！

お出かけ機能アップ教室(短期集中通所型サービス)

身体機能が低下して日常生活に不安や支障がある方向けに、運動や脳の活性化、口腔機能と栄養状態の向上を目指す教室です。

- 回数：3か月間で13回
- 会場：市内7会場
- 費用：参加1回300円、送迎片道50円
- 申し込み：要



専門職がご自宅に！

自宅で機能アップ教室(短期集中訪問型サービス)

閉じこもり傾向の方向けに、理学療法士、管理栄養士、歯科衛生士が自宅に伺い、機能向上を目指す教室です。

- 回数：概ね4か月間に8回程度
- 申し込み：要



転ばない身体づくりに！

転倒予防教室

市内の公民館やコミュニティセンターなどで、転倒予防のためのストレッチや筋力トレーニング、介護予防の話等を行います。健康運動指導士等の指導者が実施します。「みんなで！ちがさき体操」も実施しています。

- 回数：月1回
- 会場：市内19会場
- 費用：参加1回200円
- 申し込み：不要
- 詳細：市内公共施設等にあるチラシをご覧ください



※感染予防のために定員を設けています。定員を超えた場合には抽選になることがあります。

フレイル予防に！

フレイルチェック事業(8月～開始)

東京大学により開発されたプログラムで、体やこころの状態をチェックし、いつまでも健康でいられるためのコツを学びます。

○会場：市内7会場

○申し込み：要

「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態のことをいうぞよ！



外で体操！

みんなで公園体操

「ちがさき体操」に「WAKKA体操」

「呼吸筋体操」が追加となりました！

○回数：月1回 第2火曜日10時～

※6月～9月は夏季のため9時半～

○会場：第一カッターきいろ公園

(雨天時は中止)

○申し込み：不要

自宅で体操！

健康維持支援事業

○「えぼし麻呂とお茶の間体操」

DVDのみ貸し出し



QRコードを読み取ってみてね！



○「みんなで！ちがさき体操」

CD・DVD貸し出し

(未使用のCD-R・DVD-Rを持参した場合はダビングしたものを配布)

専門職からのアドバイス！

地域リハビリテーション活動支援事業

～リハビリ専門職が伺います～

サロンリハビリテーション

依頼のあった地区サロン等に出向き、虚弱化予防の助言や運動を行います。

○回数：原則1回

○申し込み：要

自宅リハビリテーション

自宅を訪問し、転倒予防・介護予防の観点から、生活環境について助言を行います。

○回数：原則1回

○申し込み：要

認知症をもっと知るために！

茅ヶ崎市認知症あんしんガイド

認知症についての知識、状態に合わせたサービスの紹介、認知症に対応できる医療機関の紹介、認知症の早期発見チェックリスト等を紹介するものです。

○配布場所：市内公共施設(市のホームページに掲載中)



問い合わせ・申し込み：高齢福祉介護課

電話：82-1111(内線2124・2125)

市のホームページもご覧ください！

リラックスのすすめ

ちょっと休憩

最近では日中の気温も上がり、湿度が高い日も増えてきました。梅雨入りをしている地域もあります。自分でも気がつかない間にストレスを抱えてしまっていたり、疲れをためてしまっていたりすることがあります。そんな時は意識してリラックスタイムを作ることも大切です。

ここでは、手軽にリラックスができる腹式呼吸を紹介します。体調に合わせて無理せずに取り入れてみてください。

腹式呼吸の方法

準備：両手をおなかにあてます

① 5秒かけてゆっくりと息を吸います

おなか膨らむことを感じながら息を吸います。

② 10秒かけてゆっくりと息を吐きます

吸った息をゆっくり時間をかけて吐き切ります。



【参考】こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト
ストレスと上手につきあおう リラクゼーションのすすめ

腹式呼吸はリラックス効果があるといわれているぞよ。

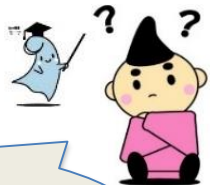


自分に合ったリラックス法を見つけ、上手に休息しましょう！

脳トレ

やってみよう！！

逆から読んでみよう！



次の文章を逆から読んでみましょう

① なーみとろましばえ

② うぼよごいかでなんみ

自分で問題を考えてみたり、
3回言ってみたり、いろいろ
試してみるのも楽しいぞよ！

© 2014 株式会社 脳トレ
1 脳トレ 株式会社

脳トレ