



お出かけの季節！美しい姿勢でお散歩に行こう！

こんな姿勢になっていませんか？



この姿勢は「円背」と言い、腰や背中が大きく丸まって猫背になっている状態です。体のバランスをとるために膝も曲がってしまいます。

●「円背」になると・・・

バランス能力が低下

呼吸がしづらくなり、筋肉の動きも悪くなる

誤嚥リスクの増加

圧迫骨折のリスク増加

●原因は・・・

骨粗鬆症による脊柱の変形、脊柱圧迫骨折、生活背景や体の使い方の影響もありますが、加齢に伴う体幹の**筋力の低下**が大きな原因とされています。

●予防・改善には筋力をつけることが大切！！

筋力低下による円背は、**体操をして筋力アップ**していくことが大切です。一度なってしまった円背も意識して体操で姿勢を正しくしていけば改善の可能性もあります。

●栄養と運動で効果UP

骨粗鬆症や圧迫骨折等の予防としては、食事の中で、**カルシウム、ビタミンD、マグネシウム**を意識して摂取することも大切です。カルシウムを骨に蓄えるためには、**体を動かす**ことが必要です。

- ◆カルシウムを多く含む食品：乳製品、小魚
- ◆ビタミンDを多く含む食品：サケ、マグロ、サバなどの魚介類、バター、チーズ、きのこ
- ◆マグネシウムを多く含む食品：アーモンドなどのナッツ類、海藻類、大豆

カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDは日光浴で作られます。
散歩がおすすめ♪

市で開催している**転倒予防教室**や**公園体操**で体操をして、筋力アップの仕方を学びにきませんか。また、**フレイル予防教室**では、筋肉量のチェックができます！今の体の状態を知っておくことは大切です。

介護予防教室カレンダー

10月 

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5 10:00 転倒予防⑨	6	7
8	9 <small>スポーツの日</small> 14:00 転倒予防⑫	10 10:00 公園体操	11 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑩	12 14:00 転倒予防⑧ 14:00 フレイルA	13 10:00 転倒予防⑦	14
15 10:00 転倒予防⑬	16	17 10:00 転倒予防⑯ 10:00 転倒予防⑰	18	19 14:00 転倒予防⑭	20 14:00 転倒予防③	21
22	23 14:00 転倒予防②	24 14:00 転倒予防⑩ 14:00 転倒予防⑪	25 10:00 転倒予防⑨	26 10:00 転倒予防⑥ 10:00 講演会 1	27 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	28
29	30	31 ハロウィーン				

11月 

日	月	火	水	木	金	土
			1	2 10:00 転倒予防⑨ 14:00 転倒予防①	3 <small>文化の日</small>	4
5	6	7	8 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑩	9 14:00 転倒予防⑧	10 10:00 転倒予防⑦	11
12	13 14:00 転倒予防⑫	14 10:00 転倒予防⑰ 10:00 公園体操 14:00 講演会 2	15 14:00 転倒予防①	16 14:00 転倒予防⑭	17 14:00 転倒予防③	18
19 10:00 転倒予防⑬	20	21 10:00 転倒予防⑯	22 10:00 転倒教室⑨ 14:00 フレイルB	23 <small>勤労感謝の日</small> 10:00 転倒予防⑥	24 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	25
26	27 14:00 転倒予防②	28 14:00 転倒教室⑪ 14:00 転倒予防⑩	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7 10:00 転倒予防⑱ 14:00 転倒予防①	8 10:00 転倒予防⑦	9
10	11 14:00 転倒予防⑫	12 10:00 転倒予防⑰ 10:00 公園体操	13 10:00 転倒予防④ 14:00 転倒予防⑱	14 14:00 転倒予防⑧ 14:00 フレイルC	15 14:00 転倒予防③	16
17 10:00 転倒予防⑬	18	19 10:00 転倒予防⑯	20	21 10:00 転倒予防⑥ 14:00 転倒予防⑭	22 10:00 転倒予防⑮ 14:00 転倒予防⑤	23
24	25 14:00 転倒予防② クリスマス	26 10:00 講演会③ 14:00 転倒予防⑩ 14:00 転倒予防⑪	27 10:00 転倒予防⑨	28	29	30

●フレイル予防教室 会場一覧



「フレイル予防教室」

①	松林公民館
②	松浪コミュニティセンター
③	鶴が台団地集会所

「転倒予防教室」の詳細はチラシに掲載しています。こちらからご確認ください。



●転倒予防教室 会場一覧

①	茅ヶ崎地区コミュニティセンター	⑪	コミュニティセンター湘南
②	茅ヶ崎市地域医療センター	⑫	ハマミーナ まなびプラザ体育室
③	高砂コミュニティセンター	⑬	松林ケアセンター1階
④	茅ヶ崎公園体験学習センター	⑭	鶴が台団地 集会所
⑤	海岸地区コミュニティセンター	⑮	香川公民館
⑥	しおさい南湖	⑯	小和田地区コミュニティセンター
⑦	鶴嶺東コミュニティセンター	⑰	松浪コミュニティセンター
⑧	ダンロップスポーツクラブ茅ヶ崎店	⑱	浜須賀会館
⑨	鶴嶺西コミュニティセンター		小出地区コミュニティセンター
⑩	小和田公民館		

公園体操、講演会についてはP4をご覧ください。→→→→→

●公園体操

会場：第一カッターきいろ公園（茅ヶ崎中央公園）

内容：呼吸筋体操、WAKKA体操、茅ヶ崎体操

「公園体操」



「介護予防講演会」



●介護予防講演会 全会場：茅ヶ崎市地域医療センター

①	歯科講演会 「お口の健康は介護予防の第1歩！～笑顔を保つために～」
②	栄養教室 「かんたん料理でフレイル予防」
③	「シニアのお化粧品と筋力アップ！」



インフルエンザにお気をつけください！！

インフルエンザウイルスの感染による**気道感染**です。

例年は、11月下旬から12月上旬ころに始まり、翌年1～3月頃に患者数が増加し、4～5月にかけて減少します。

今年は例年に比べて早い9月中旬から感染者が増加し、インフルエンザ発生注意報が発表されています！

【潜伏期間】 感染してから1～3日ほど

【感染経路】 咳やくしゃみによる飛沫感染

【主な症状】 発熱（通常38℃以上の高熱）、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛などが突然現われ、咳、鼻水などの上気道感染がこれに続き、約1週間で軽快するのが典型的な症状です

【予防できていますか？】

普段からの咳エチケット（不織布マスクが有効です）

鼻水や痰など含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる

手洗い

インフルエンザワクチンの接種（ワクチン接種は絶対にインフルエンザにかからないというものではありませんが、発症をある程度抑える効果や、重症化を予防することに関して、一定の効果が期待できます）

【インフルエンザに罹患したら】

服薬や療養等について医師の指示に従いましょう。また、十分な水分補給を行い、安静にして休養しましょう。