

包括支援センターだより ②

～ウォーキングで、元気で健康なカラダづくりを！～

ウォーキング教室

年齢を重ねてもはつらつとした生活をおくるために、今から運動を始めてみませんか？

運動経験があまりない人、運動したいけど何から始めていいかわからない人大歓迎です。

- ◆期 間 11月6日(金)～ 毎週金曜日 14時～16時 (全12回)
- ◆対象者 御船町在住で65歳以上の人
- ◆内 容 ウォーキングを中心とした運動プログラム。
ストレッチや簡単な筋力トレーニングも行います。
- ◆参加費 200円/回
- ◆備 考 一部送迎バスを運行します。



要申込み 10/31まで

申込み・問合せ
スポーツセンター
☎282-4111



※この事業は地域包括支援センターが委託して開催するものです。

「認知症の方を介護する家族のつどい」

- ◆日 時 10月23日(金) 13:30～15:30
- ◆集合場所 街なかギャラリー離れ (和室)
- ◆内 容 街なか名所散策・茶話会
- ◆対 象 者 認知症や物忘れのある人を介護されている家族。
その他、介護経験のある人、介護へ関心のある人も歓迎します。
- ◆参加費 100円
- ◆備 考 申込不要・お気軽にご参加下さい



主 催：認知症家族の会「すまいるクラブ」・御船町
問合せ先：地域包括支援センター TEL282-2911

家で簡単体操♪

お口の体操②

笑顔や会話、食事に大きく関わっているのが口の機能です。

口のまわりの筋肉は表情筋とつながっており、よく動かすことで表情豊かになり、若々しさを保つことができます。

◆表情機能のチェック

- ☐ 目はパッチリ開きますか？
- ☐ 口が大きく開きますか？
- ☐ 目や口も動かして、豊かな表情で笑えますか？
- ☐ 発音や滑舌はよいですか？
- ☐ 食べ物を口からこぼさず食べられますか？

1日3回、顔全体を使ってやってみよう
朝の洗顔後がおススメ！

グー・チョキ・パー・プー体操

①グー



【目】ギュッと閉じる
【口】口角を上げ
しっかり閉じる

②チョキ



【目】寄り目にして
鼻の頭を見る
【口】とがらせる

③パー



【目】上下に動かす
【口】大きく開く

④プー



【目】見開いて
左右に動かす
【口】しっかり閉じ、
頬をふくらませる

Book おすすめ 今月の本

学術の森の巨人たち 私の編集日記

池永 陽一 著

元講談社出版部長で学術文庫の創刊に携わった著者が、編集者として出会った人や本との忘れられない思い出をつづった随筆集。



身近な人が亡くなった後の手続きのすべて

児島 明日美ほか 著

葬儀や法要のこと、保険や年金のこと、相続手続のこと、預貯金の名義変更のこと、相続税のこと。実際に身近な方が亡くなって様々な手続にとりかからなければならない方、これからそのような場面を迎える可能性がある方に、いちばん身近な参考書として作られた一冊。



化学のひみつ

学研まんがでよくわかるシリーズ104

さまざまなもののなかにあって、まるで空気のように私たちの毎日を支えているのが、「化学」の技術だ。「化学」は環境やエネルギーの問題など、世界の課題を解決する力も持っている。この本で、化学技術がどのように役立っているかを学ぼう。



新刊書情報

9月は58冊の本が入りました

- 一般書 (50冊)
 - 写 文 集／風の名前 (高橋順子 文／佐藤秀明 写真)
 - 小 説／薬師寺涼子の怪奇事件簿 海からなにかがやってくる (田中 芳樹 著)
 - 小 説／金魚姫 (萩原 浩 著)
- 児童書 (8冊)
 - 絵 本／ハロウィーンの星めぐり「夜に飛ぶものたち」(ウォルター・デ・ラ・メア 詩)
 - 経 済／お金のホントを知る 経済ナゾ解き隊 (岡野 進 著)
 - 絵 本／おつきさまってどんなあじ? (マイケル・グレイニエツ 文・絵)

身体を動かすことの効果

- ①生活習慣病（循環器疾患や糖尿病、がんなど）のリスクを減らす
- ②加齢に伴う生活機能低下をきたすリスクを減らす
- ③メンタルヘルス不調の予防となる
- ④膝痛や腰痛が改善する可能性が高い
- ⑤中強度の運動によって風邪にかかりにくくなる
- ⑥健康的な体型を維持することで自己効力感が高まる

＜生活習慣病や生活機能の低下を予防するのに効果がある活動量＞

18～64歳：歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う
例) 犬の散歩、自転車、農作業、子どもと活発に遊ぶ、掃除をする、スポーツ全般など

65歳以上：どんな動きでもよいので、身体活動を毎日40分行う

例) 炊事、洗濯、買い物、ストレッチ、ラジオ体操、ゆっくり歩くなど

身体活動量は個人差が大きいため、活動量を急激に増やすと身体への負担が大きくなりますので、少しずつ身体を慣らしながら活動量を増やしていきましょう。また、生活習慣病等の病気がある場合や、膝痛や腰痛など痛みがある場合の活動については、主治医と相談して行いましょう。



健康へのヒント
スポーツの秋、身体を動かしていますか？
～身体を動かすことのメリット～
運動会や球技大会など、スポーツのイベントも多い秋ですが、スポーツなどの激しい運動だけでなく、日常生活における労働、家事、通勤などエネルギーを消費するすべての動作（身体活動）を増やすことが健康づくりに効果的だといわれています。