



2020年3月の おもしろトピックス



イベントや行事、クラブ活動はすべて中止か延期となっています。晴天の穏やかなひととき、今年も満開となった庭園の桜を、小グループごとに鑑賞しました。



特養ホーム(外気浴)・デイサービス(音楽リハビリ)



職員研修

集合型の研修を中止しているため、日常業務の中で、移乗・移動介護、トランスボードなどの介護機器使用について、適切におこなわれているかを職員相互で確認、学習しています。



～かわら版内川～

地域包括支援センター大森

世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス対策の一つとして全国で様々なイベントや行事が延期もしくは中止され、小・中・高校と学校も休校となるなど、大きな影響がでています。

大森西でも高齢者の皆様が集まる場所やイベント、体操教室などの機会がなくなったことで、ご自宅で過ごしている方が多いのではないのでしょうか。わたしも、地域包括支援センター大森は次のことを大変心願しています。

- 外出や散歩、他者との交流や会話を減らすことで「ここからだから」の状態が低下し「健康」に影響を及ぼすのではないかと
- そこで今回、「かわら版内川」を、地域の皆様の「笑顔と健康」を守りたいとの思いで「自宅で簡単に出来る運動と脳トレ」特集号として発行致しましたのでご覧いただき参考にしていただければ幸いです。
- ご自身のごことや周りの方のごこと、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡ご相談下さいませようお願い致します。

☎03(5753)6331

自宅で作れる簡単な運動(健康づくり応援手帳より引用)をご紹介します。無理のない範囲でお試しください!

※「健康づくり応援手帳」は当センターに若干在庫がございますのでご希望の方はご連絡ください。

アドバンス 体力増

下のフローチャートからあなたのタイプを選び、やりやすい運動から始めてみましょう。

70代以上さんタイプ

運動は苦手な人でも無理なくできる簡単な運動をご紹介します。

- ① 家事をしながら「かかとの上げ」
- ② 足を肩と同じくらいに高くかかとを上げしばらく静止
- ③ 数回繰り返して足がだるくなったらやめる
- ④ こんどは「かかとを上げながら歩く」
- ⑤ 歩幅を狭くして歩く
- ⑥ 歩幅を狭くして歩く
- ⑦ 歩幅を狭くして歩く
- ⑧ 歩幅を狭くして歩く
- ⑨ 歩幅を狭くして歩く
- ⑩ 歩幅を狭くして歩く

地域包括支援センター自宅介護予防・脳トレを！大森では、「かわら版内川」をほぼ毎週発行、窓口の他、町会や民協、地域の皆さまに配布、好評を得ています。今後は各町会回覧予定です。

感染症対策へのご協力を お願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含むエチケット」です。

正しい手の洗い方

- ① 流水を流しながら、両手をこすり合わせる。
- ② 手の甲を反対の手でこすり合わせる。
- ③ 指の間をこすり合わせる。
- ④ 手のひらをこすり合わせる。
- ⑤ 親指をこすり合わせる。
- ⑥ 両手をこすり合わせる。

3つの咳エチケット

- ① 咳やくしゃみをするときは、肘の内側またはティッシュペーパー等で口元を覆う。
- ② 咳やくしゃみをした後は、ティッシュペーパーで手を拭く。
- ③ 咳やくしゃみをした後は、手を洗う。

正しいマスクの着用

正しいマスクの着用

脳トレに挑戦!!! 都道府県クイズ(出典: ORIGAMI SENSOR)

- 第一問 「動物の名が入っている都道府県は? (答えは4つ)」
- 第二問 「鳥が入っている都道府県は? (答えは5つ)」
- 第三問 「山が入っている都道府県は? (答えは6つ)」
- 第四問 「漢字3文字の都道府県名は? (答えは4つ)」
- 第五問 「川が入っている都道府県名は? (答えは3つ)」
- 第六問 「数字3文字の都道府県名は? (答えは2つ)」
- 第七問 「しりとりになるように都道府県名をひらがなで入れましょう! 福井→○○→○○→東京 福永→○○→○○→神奈川
- 第八問 ひらがなで書く2文字の都道府県名は? (答えは6つ)

～かわら版内川～

地域包括支援センター大森

前回、～自宅で簡単に出来る運動と脳トレをテーマに～をお届けした「かわら版うちかわ」、今回はその続編になります！新型コロナウイルスの影響で外出や運動の機会が少なくなっている地域の皆様の「健康や笑顔」につながれば嬉しいです。



東邦区大森は、昔「オニタビ」と呼ばれていました。
その名は内川沿いにあったオニタビ工場（大正9年設立）に由来しています。最盛期は「西の福助、東のオニタビ」と称されるほどの一流ブランド足袋メーカーでした。戦後、工場の閉鎖とともに、その呼び名も「東邦区大森」に代わっていきまし。

写真は東邦区大森の「唐陽光」です。毎年、その美しい姿で私たちの心癒やしています。
【由来特報】学校教員であった高岡正明は第2次世界大戦後、戦死した生徒たちの冥福を祈って各地に桜を植えることを思い立ち、環境適応能力が高いサクラを作出すべく、25年の試行錯誤の後に、華やかに咲くソメイヨシノに由来を持つアマギヨシノと台湾原産の華やかに咲くカンヒザクラを交雑させて誕生させた。約3周のハイハイ。

●ご自身のことや周りの方のこと、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡・ご相談下さいませようお願いします。 ☎03(5753)6331

感染症対策期間中のフレイル予防

～健康的な生活習慣を維持するために～

ストレスの対処・交流

- 自身の健康できる人と話すことは、ストレスや不安を緩和します。電話やメールを上手に活用して、家族・友人と交流しましょう。
- 自宅でもできる趣味活動を楽しみましょう。
- 不安を感じる場合は、メディア報道を見すぎないことも必要です。
- ストレスへの対処としては、タバコやお酒、薬等に頼らないようにしましょう。
- 室内でも、1日20分程度は日光に当たります。
- 十分な睡眠時間を確保しましょう。

運動・身体活動

- 通常、室内で運動している人は、自宅でできるものもいくつかあります。
- 階段昇降や歩の立ち止まり運動なども筋力維持に効果的。家事などあわせて、家の中で1日2000～3000歩を歩きましょう。
- 散歩やウォーキングは人混みを避け、手洗いを徹底しましょう。
- ラジオ体操やラジオ体操、インターネットの運動動画を活用しましょう。

食・栄養

- 少量ずつでも多様な食品を食べて、栄養不足にならないようにしましょう。
- 右の10食品群が1日1食、1日1回以上を摂取しましょう。
- 宅配配食サービスも上手に活用しましょう。

テレビ体操

| | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 6:25～6:35 | 6:55～7:00 | 14:55～15:00 |
| Eテレ | 総合 | 総合 |
| 月 | みんなの体操 | ラジオ体操第1 |
| 火 | ラジオ体操第2 | みんなの体操 |
| 水 | みんなの体操 | ラジオ体操第2 |
| 木 | ラジオ体操第2 | みんなの体操 |
| 金 | みんなの体操 | みんなの体操 |
| 土 | みんなの体操 | みんなの体操 |
| 日 | ラジオ体操第1 | ラジオ体操第2 |

ラジオ体操

| | |
|-----------|-------------|
| 6:30～6:40 | 8:40～8:50 |
| ラジオ第1 | ラジオ第2 |
| 月～土 | 12:00～12:10 |
| 日 | 15:00～15:10 |

種上りのアプリ

スマホまたはタブレットをお持ちの方、ご活用ください。

アスリートさんタイプ

運動が好き！もっと体を鍛えたい！そんなあなたには、15～30分のワークアウトで、筋力増強がオススメです。ここでは、簡単な筋力運動を3種類ご紹介いたします。

① 立ち上げ

- 椅子の背もたれ（壁・机）を持って立ち、足を肩幅に開く。
- 上体を倒して背中を伸ばす。
- 足もも上げる。
- 上げた足ももを前に引きつけ静止。
- 元の位置に戻す。

② スクワット

- 足を肩幅に開き、つま先と膝を同じ方向に合わせる。
- 膝を引ながらお尻を下ろす。
- 膝が伸びる手前まで立ち上がる。
- 元の位置に戻す。

③ つま先あげ

- 椅子の背もたれに寄り、足を肩幅に開く。
- かかとを地面につけ、つま先をすねに引きつけ静止。
- 元の位置に戻す。

脳トレに挑戦！！ 都道府県クイズ 名所編 (引用:ORIGAMISENIOR)

| | | |
|---------------------|----------------------|-----------------------|
| 第一問 首里城のある都道府県名は？ | 第十問 名古屋城のある都道府県名は？ | 第十三問 松本城のある都道府県名は？ |
| 第二問 出雲大社のある都道府県名は？ | 第十一問 伊香保温泉のある都道府県名は？ | 第十四問 太宰府天満宮のある都道府県名は？ |
| 第三問 清水寺のある都道府県名は？ | 第十二問 甲子園のある都道府県名は？ | 第十五問 雷門のある都道府県名は？ |
| 第四問 厳島神社のある都道府県名は？ | 第十三問 鷗外記念館のある都道府県名は？ | 第十六問 中尊寺金色堂のある都道府県名は？ |
| 第五問 横浜中華街のある都道府県名は？ | 第十四問 旭山動物園のある都道府県名は？ | 第十七問 湯布院温泉のある都道府県名は？ |
| 第六問 下呂温泉のある都道府県名は？ | 第十五問 ねがひ祭で有名な都道府県名は？ | 第十八問 旭山動物園のある都道府県名は？ |
| 第七問 五稜城のある都道府県名は？ | 第十六問 鷗外記念館のある都道府県名は？ | 第十九問 旭山動物園のある都道府県名は？ |
| 第八問 琵琶湖のある都道府県名は？ | 第十七問 鷗外記念館のある都道府県名は？ | 第二十問 鷗外記念館のある都道府県名は？ |
| 第九問 鳴門海峡のある都道府県名は？ | 第十八問 鷗外記念館のある都道府県名は？ | 第二十一問 鷗外記念館のある都道府県名は？ |

答えはコチラ！

3/23 日号 ストレスへの対処とフレイル予防

～かわら版内川～

地域包括支援センター大森

「かわら版うちかわ」第四弾！今回は内川散策「健康と笑顔」をテーマに「顔ヨガ」を特集してみました。かわら版内川で春を感じて頂ければと思います。大森第八中学校の内川沿いの大島は、少しだけ花を植え、開校小学校側のソメイヨシノは葉桜になりかけていました。大森学園高校の内川沿いではさきざきがたずみ、その側には現在工事中の護国橋、完成は6月だそうです。春の風が皆様に届きますように！



大森西と書けば「内川」ですが、昔社三・西丁目も流れていました。大正6年に海苔のべつ船が行き来できるように、現在の場所に移されました（船川とも呼ばれています）。マゼやボヤも多く、夏には釣り人で賑わっています。エイなども上り船時には見られることも出来、近年整備された遊歩道と共に、地域の憩いの場所となっています。

職員紹介
待望の新職員がきました！
みんなが大好きな本田 雅一（社会福祉士）
趣味：バイク、ランニング、サッカー（チームの指導をやっています）

●ご自身のことや周りの方のこと、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡・ご相談下さいませようお願いします。 大田区大森西1-16-18 ☎03(5753)6331

顔ヨガで健康！！笑顔！！！！

顔ヨガは、顔で様々なポーズをとることによって表情筋を鍛え、顔全体の血行を良くし、筋肉をほぐす健康法です。脳の活性化、リラクゼーション効果、笑顔の効果などが期待できます。

- あいうえお 眼を大きく開けて大きな声であいうえお
- 眼ワイパー 顔を正面！目を右→上→左→回とゆっくり回しましょう！
- 梅ぼし食べて酸っぱマン
- ムクの叫び

4/8 日号 顔ヨガで健康!!笑顔!!!

「3の柱でフレイル予防をしましょう！」フレイルって？からこの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態のことです。フレイル予防には、【運動】 習慣づけたい体力を落とさず 【栄養】 いちいち食べて栄養をしっかりと 【社会参加】 家にこもらず外出すること の3つが重要です。現在、新型コロナウイルス感染予防のため、【社会参加】が難しくなっているという現状が、このかわら版から参加していただき、運動・栄養に重点を置いて、健康に過ごしましょう。

| | | |
|--|--|---|
| 運動 習慣的な運動 | 栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質） | 社会参加 活発な外出・社会参加 |
| <ul style="list-style-type: none"> 1. 毎日10分程度、ウォーキングやジョギング 2. 10分歩くと約1000歩 3. 毎日1000歩を目標に、ウォーキングやジョギング 4. 毎日1000歩を目標に、ウォーキングやジョギング | <ul style="list-style-type: none"> 1. 肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品、ナッツ類 2. 1日1食、肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品、ナッツ類 3. 1日1食、肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品、ナッツ類 | <ul style="list-style-type: none"> 1. 1日1回以上、外出しよう 2. 1日1回以上、外出しよう 3. 1日1回以上、外出しよう |

脳トレに挑戦！！ 四字熟語 穴埋め クイズ (引用:ORIGAMISENIOR)

| | | |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 手がかりがつかず、あれこれやってみる | 2 少しも手ごたりのない状態 | 3 ある物事に集中して、我を忘れる |
| 中 模 | 周 到 | 無 夢 |
| 4 人の言うことに耳を貸さず聞き流すこと | 5 大勢の人間口をそろえて同じことを言うこと | 6 物事がどんどん進歩すること |
| 事 風 | 異 同 | 進 歩 |
| 7 目先の遠いにこだわらず本質を見失うこと | 8 千年に一回という、めったにない素晴らしい機会 | 9 何度失敗しても、また起き上がって努力すること |
| 朝 暮 | 載 遇 | 転 起 |
| 10 大人物となる人物は、普通より速く大成すること | 11 あらゆる時代、あらゆる場所 | 器 成 |
| 古 東 | | |