

前橋市 介護予防サポーターだより

発行：前橋市 介護高齢課
〒371-8601 前橋市大手町二丁目12-1
TEL：027-898-6133 FAX：027-223-4400

寒い季節を乗り切るからだをつくろう



桂萱地区の介護予防サポーターは、前橋〇〇特区で「健康寿命延ばす特区」を宣言し、中央イベント広場で「ピンシャン！元気体操」や脳トレなどを披露しました。

冬は健康管理が難しい季節です。寒くなると動くのが億劫になり、閉じこもりがちになります。活動的な人でも、冬は1日の歩数が2000歩近く少なくなると言われています。閉じこもりは筋力低下、食欲低下による栄養不足、不眠などにつながり、病気や転倒を起こしやすくなる悪循環に陥るおそれがあります。今回は、寒い季節を元気に乗り切るからだづくりのポイントについてご紹介します。

閉じこもりを防ぐ 生活習慣見直しポイント

- ポイント① 生活リズム** 1日3回のバランスの良い食事、快適な睡眠で規則正しい生活を心がけましょう。
- ポイント② 運動習慣** 1日30分以上、家事や庭仕事、散歩、趣味等こまめに身体を動かすようにしましょう。
- ポイント③ 身だしなみ** 歯磨きや洗顔・整髪を日課にし、いつでも外出できるように服装・身だしなみを整えましょう。
- ポイント④ 季節感** 服装や料理など、生活に季節感を敏感に取り入れ、季節の風物詩を楽しみに出かけましょう。
- ポイント⑤ 健康管理** 介護予防に心がけ、定期的に健康診断を受けることで病気の早期発見・治療に繋がります。

「第8回介護予防まつりinまえばし」を開催しました!

平成27年11月29日(日)総合福祉会館にて開催しました。来場者は1,000人を超え、楽しく学びながら賑やかに過ごす一日となりました。

オープニングイベント
みずき中学校吹奏楽部演奏



講演会「地域で支える認知症」
田中志子先生(内田病院)



介護予防サポーターによる
各種体験コーナー



左：手作り作品に
チャレンジしよう

右：あなたの体力どのくらい？
体力測定



まえばしシニア
元気！川柳コンテスト



最優秀賞の後藤様インタビュー

最優秀賞

年明けば まだ百歳と 言う笑顔(位吉町・後藤敬子様)

優秀賞

余生なを 真っ赤に燃えて いるモミジ(大胡町・阿部昌夫様)

ピンシャンは 笑顔と真顔の 一時間(富士見町・福田喜美子様)

月一の サロンで拾う 若返り(大和根町・茂木弘伊様)

年一度 生きていますと 年賀状(城東町・吉野節子様)

たくさんのお客様のご来場、本当にありがとうございました。

編集後記

第9号となる本号は、冬を元気に乗り切るからだづくりをテーマとして取り組みました。冷たいからっ風に負けず、毎日笑顔で健やかに過ごせますように♪
編集委員：岡本美由貴、阿久澤孝、森田佐智子(介護予防サポーター)



お問い合わせは・・・
前橋市 介護高齢課 介護予防係 TEL：027-898-6133

活動的な生活で閉じこもり予防 ~冬の健康管理のポイント~

ポイント① 冬の運動は血圧の変動に注意!

寒い季節こそ運動は大切!ただし冬は温度差による血圧の変動で心筋梗塞、脳梗塞などを起こす危険が高まるため、右のような点に気をつけましょう。

寒い日は無理せず、室内でできる体操や足踏みなどを!



【準備運動】いきなり強い負荷での運動は禁物。5~10分程度の準備運動(ストレッチ等)や、ゆっくり歩きなどで徐々に身体を温めます。

【時間帯を工夫】冷え込みが厳しい朝は特に血圧の変動が大きく、心臓等に負担がかかります。寒さの和らぐ日中の運動がおすすめです。

【防寒対策】最初は少し厚着をし、身体が温まったら徐々に薄着になると、急激な血圧上昇が抑えられます。首・手首・足首を温めましょう。

ポイント② 風邪やインフルエンザを予防しよう!

【マスクで風邪予防】

乾燥した冷たい空気を直接吸い込まないよう、マスクは顔に密着させ、あごまで覆いましょう。

【外出から帰ったら必ず手洗い・うがい】

手洗い



1. 手のひら 2. 手の甲 3. 指の先 4. 指の間 5. 親指 6. 手首

うがい

①水を口に含んで、少し強めに「ブクブク」とゆすいで吐く。
②水を口に含んで上を向き「ガラガラ」とうがいを吐く。(2回)

【十分な栄養と水分を】

ねぎ・しょうが等は身体を温め消化を助けます。乾燥を防ぐ水分もこまめに補給を。

相談機関 高齢者の心や身体のことや心配事や悩みがある方は、お気軽にご相談ください。

- 前橋市役所介護高齢課介護予防係 ☎027-898-6133
- お近くの地域包括支援センター

担当地区	連絡先		電話☎
北部・中部・南部・文京	地域包括支援センター中央	大手町二丁目12-1(前橋市役所2階)	898-6275
若宮・城東・中川	地域包括支援センター中央東	日吉町二丁目20-14(恵風園1階)	260-6815
上川淵・下川淵	地域包括支援センター南部	朝倉町830-1(前橋協立病院生協会館1階)	265-1700
東	地域包括支援センター東	川曲町536(あじさい園1階)	280-5590
元総社・総社・清里	地域包括支援センター西部	大友町三丁目22-9(老年病研究所附属病院南)	255-3100
桂萱	地域包括支援センター桂萱	江木町1225-1(やすらぎ園2階)	264-0808
南橋	地域包括支援センター南橋	関根町668(せきね園1階)	235-3577
永明	地域包括支援センター永明	天川大島町三丁目705(えいめい1階)	290-2880
城南	地域包括支援センター城南	上増田町600(上毛の里1階)	267-9898
大胡・宮城・粕川	地域包括支援センター東部	堀越町1658-1(前橋市社会福祉協議会大胡支所内)	283-8655
富士見・芳賀	地域包括支援センター北部	金丸町252-1(ほのぼの荘1階)	230-2001

ポイント③ 仲間と一緒に地域で運動!

介護予防サポーターを中心に、月2回以上「ピンシャン!元気体操」に取り組む体操の集まり「ピンシャン体操クラブ」がいろいろな地域で活動を始めています。寒い季節も運動を続けられるよう、仲間と一緒に体操をやってみませんか。今回は、そのうちの4つのクラブをご紹介します。

私の町のピンシャン体操クラブ

よつばクラブ



日時: 毎週金曜日 10:00~12:00
会場: 城川公民館

ピンシャン!元気体操以外にも、ボール体操や脳トレなどを行っています。参加者からは「毎回お腹をかかえて大きな声で笑える」「スキップやジャンプが出来るようになった」等、喜んでもらっています。

ひごしピンシャン元気塾



日時: 第1~3火曜日 14:00~15:30
会場: 樋越町公民館

2名のサポーターが様々なプログラムを考え実施しています。参加者は「体操が生活の一部になっていて、休むと調子がくるってしまう」等、毎回楽しみに参加してくれています。

あらまきまちピンシャン元気体操



日時: 毎週金曜日 10:00~11:00
会場: 荒牧町公民館(多目的ホール)

荒牧町のサポーター12名が担い手となり、毎回当番で役割を決めて体操をおこなっています。立ち上げた当初15名ほどだった参加者は、口コミで増え30名ほどになり地域の皆様の運動・集いの場となっています。



江田町ピンシャン元気体操クラブ



日時: 第1・3木曜日 10:00~12:00
第2・4木曜日 13:00~15:00
会場: 江田町公民館

昨年7月から活動をスタートした体操クラブです。当初からの参加者に加え、江田町公民館だよりに掲載されたのを見て参加し始めた仲間もいます。近所の人が徒歩や自転車で気軽に参加できる場所として、和やかながらも熱心に体操に取り組んでいます。