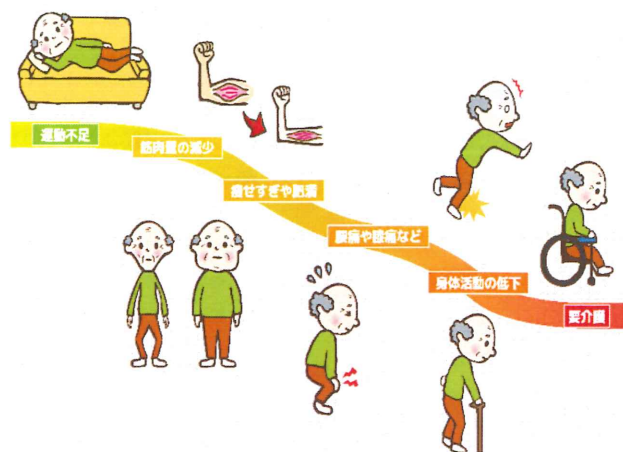


新橋地域ケアプラザの協力医 Dr.会田の健康講話 高齢者の心身の健康には「栄養と運動」

日常的に介護を必要としない自立した生活が出来る生存期間は「健康寿命」とされています。**健康寿命を長くすることが大切です。**

高齢者は老化と栄養欠乏で生理機能が衰え、皮膚、筋肉、骨格、脳、肺、心臓、肝臓、腎臓、胃腸などの働きが弱ってきます。そのためサルコペニア、フレイル、認知症などになります。サルコペニアは全身の筋肉が細ることです。フレイルは元気な高齢者と介護が必要な高齢者の中間にいる高齢者です。認知症は物忘れがひどく日常生活に支障が出る状態です。

サルコペニア、フレイル、認知症を予防するのは食べ物、栄養と運動です。**食べ物は酒、たばこ、砂糖をやめ小麦、白米を極力減らして、玄米を主食としてください。運動はラジオ体操のような簡単な体操と3,000歩程度の軽い散歩でいいと思います。但し運動は毎日続けてください。**



生活支援コーディネーター森田の地域密着コラム

いつまでも元気に暮らしたい！

毎週水曜

◆ラジオ体操◆

11:45～
12:00

◆野菜・総菜の
出張販売◆

12:00～
13:00



4月より毎週水曜で始まっていますが、「便利で助かる」「外出の機会が増えた」など感想を頂いています。商品を目で見て、献立をイメージして選び、お会計をする そういった本来の買い物をすることは楽しいですね♪

また、出張販売の様子を見ていて **物を買うこと以上に人とのつながりが生まれる場** なんだと感じています。「あら久しぶり、元気？」なんて会話を聞くと、近所に住んでいても会う機会が減っていることが想像できます。

さてさて、せっかく外に出てきてくださるので体を動かす事業として、出張販売が始まる前にラジオ体操をケアプラザの駐車場で行うようにもなりました。Dr会田も上記コラムで薦めてくださっていますよ(・̀艸`)

ラジオ体操に参加して下さった方には、出張販売で使えるポイントが貯まる企画も現在検討中です☆

水曜日のお昼は、ケアプラザでお待ちしています(・̀Д`v)アツイ

外出に気遣う日々が続いていますが、それでも毎日の生活に欠かせないのが『食』です。食べることは楽しみでもあり、バランスの摂れた食事をする事はフレイル予防にもつながります。

しかし「買い物に行く日数を減らしているから、1回の荷物が大変…」、「(人が多いので)買い物に行きたくない…」など声を聞くことがあります。

以前、高齢化が進む中で注目されている“移動販売事業”という記事を書きましたが、密を避け屋外で買い物できるという利点は、コロナ禍にもマッチしてさらに需要が高まっています。…それならば(°▽°)!!

以前から買い物の困りごとが聞かれるエリアでしたので、まずはケアプラザで取り組んでみました。



新橋地域ケアプラザ広報誌〈第43号〉

発行日：2021年6月20日

発行：社会福祉法人開く会

横浜市新橋地域ケアプラザ

責任者：所長 相沢 美樹

発行・編集：新橋地域ケアプラザ・地域交流

連絡先：泉区新橋町33-1

☎：813-3877 FAX：813-3380

※電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

HP：<http://www.hirakukaicp.or.jp/shinbashi/>



2021 夏号

対象	事業名	内容	開催日時			参加費
			7月	8月	9月	
シニア	かよう教室	介護予防の事業です。	7～9月はお休みです 10月より緑園クラブハウスで開催を予定しています			無料
どなたでも	医療相談会	医療の素朴な質問を医師に相談できます	7日(水) 13:15～14:15	4日(水) 13:15～14:15	1日(水) 13:15～14:15	無料
	ラフターヨガ	笑いヨガの呼吸法を組み合わせた健康体操 定員制	4日(日) 14:00～15:00	1日(日) 14:00～15:00	5日(日) 14:00～15:00	100円
	成年後見制度 個別相談会	弁護士と行政書士に、成年後見制度・相続・遺言について相談できます。	20日(火) 14:00～16:00	お休み	21日(火) 14:00～16:00	無料
	介護者のつどい	お茶会です。運動型デイ体験です。ご参加お待ちしております。	9日(金) 14:00～16:00	お休み	10日(金) 14:00～16:00	無料
	健康歌声サロン	童謡・唱歌を中心に大きな声で歌います。	25日(日) 10:00～11:00	22日(日) 10:00～11:00	26日(日) 10:00～11:00	無料
	日曜日の音楽カフェ ～認知症を学ぶ～	認知症を学ぶカフェです。毎月、様々なミニ講話を予定しています。	お休み	22日(日) 13:30～15:00	26日(日) 13:30～15:00	100円
	街の駅1番線	ケアプラザのお茶のみサロンです。美味しいコーヒーを用意しています。	22日(木) 10:00～12:00	26日(木) 10:00～12:00	23日(木) 10:00～12:00	無料
	ラジオ体操	屋外で気持ちよくからだを動かしましょう。	毎週水曜 11:45～12:00 ケアプラザの駐車場でを行います(雨天中止)			無料
	八百屋さんの 出張販売	新鮮な青果やお惣菜など、目で見ても手に取って、買い物を楽しめます♪	毎週水曜 12:00～13:00 ケアプラザの入り口で行います			—

ケアプラザ休館日	定期清掃の為、休館いたします デイサービス、居宅介護は営業	19日(月)	16日(月)	21日(水)	—
----------	----------------------------------	--------	--------	--------	---

新型コロナウイルスによる利用制限中となっています。記載はあっても、中止となる場合もございますので、ご了承ください。もしご不安な際はお手数でも、ご連絡いただければ幸いです。 ☎ 045-813-3877

今号の中面特集は、「成年後見制度」です。

聞いたことがあるけど、内容はご存知ない方が多いかもしれません。判断能力が不十分な方の権利や財産を法的に守る制度です。

※広報紙は過去のものも新橋地域ケアプラザのブログでご覧いただけます。

