桜井市地域包括支援センターきぼう

令和３年　１月号

きぼう通信

あけましておめでとうございます

昨年は大変お世話になりありがとうございました

本年もよろしくお願い申し上げます

いつも心温まるお手紙やお声をいただきありがとうございます。大変な状況の中、変わらず元気に明るく過ごしておられる皆様にこちらも元気をもらっています！今年もよろしくお願いします♪

モゥ～今年はコロナも収まって欲しいと願いつつ、幸せがギュウと詰まった中身の濃い１年にしましょう！今年は、皆さまと会える機会が増えるといいなぁ☺

きぼう通信が、皆様の日常の『な～るほど！』と感じていただけるものとなるよう増々のパワーアップを目指します♪

体重はダウンを願う今日この頃(;∀;)

ウエムラ心の俳句

包括きぼうでは最年長！老体鞭打って(笑)今年も頑張って参ります皆様にとって『長楽萬年』でありますように♥♥♥

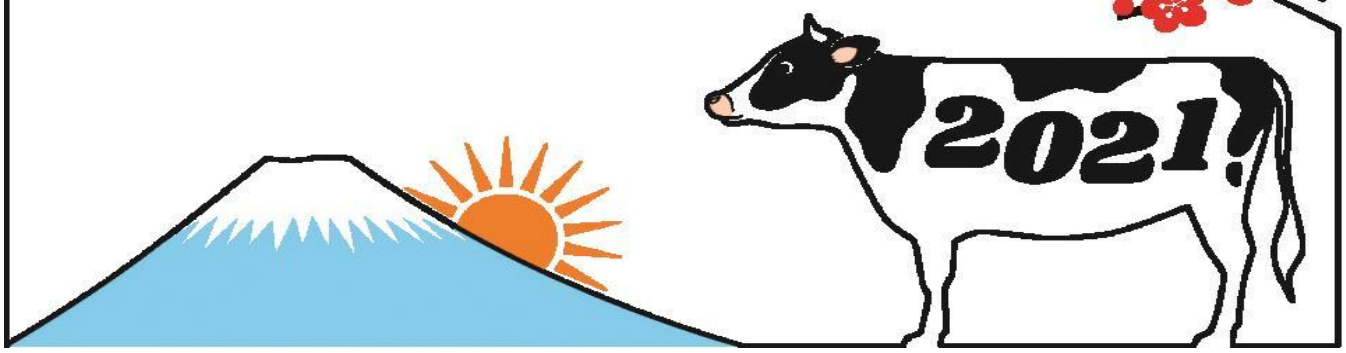
桜井市地域包括支援センター**きぼう**

☎TEL　０７４４－４６－１０２３

FAX　０７４４－４６－１０２４

✉e-mail　houkatsu-kibou@kcn.jp

場所　桜井市阿部 323　済生会中和病院　ｼﾙﾊﾞｰｹｱまほろば１階



生活アクティブ体操・お正月太り解消編♥

お正月。おせちやお雑煮・赤飯・お餅・お酒・・・とたくさんのごちそうを
目の前にして、ついつい箸を滑らせて食べ過ぎてしまう(^^;)
ＴＶで特番や映画が楽しくて、こたつから動けない・・・
気が付けば、体重がっ！そんな経験誰でも一度はありませんか
「お正月太り」を少しでも解消し、
少しの隙間時間を見つけて、今年も運動を始めてみましょう♪
♪継続は力なり～～～～♬

Let's Try!

●股関節とふくらはぎの強化

・両手を腰に置く。
・椅子に片足を乗せ、膝を**約 90 度**に曲げる。
・もう片方の足のふくらはぎを伸ばす。股関節とふくらはぎが伸びている感じを意識する。
・片方が終わったら、もう片方を同じように行う。
・そのまま姿勢を保てる方は、さらに腰を左右にねじるとお腹が引きしまりますよ！
※両手を離すので、身体を支えられない方はバランスを崩し、転倒するおそれがありますので無理に行わないでくださいね。

●股関節のほぐし

・片手で台所などのふちを持つ。
・もう片方の手は腰に置く
・片方の膝は伸ばし、もう片方の膝は曲げて(**出来れば 90 度**)、曲げた膝を内回し・外回し、と繰り返し行ない、股関節をほぐす。
・片方が終わったら、もう片方を同じように行う。
※こたつにこもって座ったままでいると、両下肢がむくみます。股関節にはリンパ管があり、可動する事によりリンパ液が流れ、むくみが解消されます。股関節を柔らかくしておきましょう。両手を使ってゆっくりマッサージを行うのもいいですね♩

顔　パンパン
私太ったかしら？

認知症　さくらい　ささえあい

令和２年１１月、**「認知症の人を支える家族のつどい」**がカフェひだまりにて開催されました！
男性３名女性３名、計６名のご家族とご本人の方々が来てくださいました。

当日は「公益社団法人認知症の人と家族の会」奈良県支部の米田さんをお招きし、認知症の義母を介護した経験について話を聞かせていただきました。
その後参加者お一人お一人に「おたくはどうですか？」と聞いてくださいました。
お互いそれぞれの方の話に耳を傾け
「うんうん、そうよね。」「そうそう！そんな時が困るのよ。」と相槌を打ったり、
「そんな時はどうされてます？」と聞かれるなどご家族同士の会話が弾んでおられました。

「認知症　さくらい　ささえあい」とは、認知症の人やその家族への支援や、地域の人・医療や介護に携わる人・企業等みんなで認知症の人やその家族を支えるため、**認知症に関する様々な取り組みを行う桜井市の合言葉**です。

桜井市　認知症施策担当者に聞く！
「認知症　さくらい　ささえあい」

現在、全国で 65 歳以上の高齢者の約７人に１人が認知症であると言われています。認知症は脳の病気で、原因は様々ですが、脳の老化が基盤にあるので誰にでも起こりうる病気です。

市では、認知症になっても住み慣れた場所で安心して暮らし続けられるように、『認知症　さくらい　ささえあい』を合言葉に、みんなが認知症のことを正しく知る講座等を開いたり、認知症の人やそのご家族同士で話せる場や相談場所を作ったりするなど、認知症の人をみんなで支える取り組みを地域包括支援センターさんと一緒に行っています。

桜井市　地域包括ケア推進室

【カフェの様子】

悩み…

「忘れることが多くてひとつひとつ説明するのに疲れます・・・。」

こんな風にしてみました

「以前は何度言っても分かってもらえないし怒った時の対応に困っていたけど、最近は少し時間を置いたり離れるようにしたら落ち着くことが分かってきたのでそうしています。」

すごく上手に対応されてますね(^^)

心配…、不安…

「何だか夜に起きてしばらく部屋の中を歩いたりするんです。大丈夫かしら？」

こんな時どうしたらいい…

「好きだったものを食べなくなったり好みが変わってきて食事の準備が大変・・。皆さんどうされてますか？」

こけたりしないなら大丈夫じゃない？運動してるのね、くらいに思ってていいと思うわ～(^^♪。

うちもそうで困ったけど宅配のお弁当なら食べてくれたので、そうしてますよ。

カフェひだまりで初めて催した『つどい』の中で出てきた色々な悩みや不安…。その悩みに応える形で米田さんからもアドバイスやねぎらいの言葉をかけていただき、終始和やかな雰囲気のつどいとなりました。
参加した方からは「皆さんの話を聞けて本当に良かった。」「普段話せないことが話せて気持ちがスッとした。」「またこんな会をしてほしい。」といった感想をいただくことができ、皆さん晴れ晴れとした表情で帰っていかれその様子に私たちの気持ちも暖かくなりました(^^)

次回の つどい ご案内

※詳しくは同封のカフェひだまりのチラシをご覧ください♡

✿ 3月16日（火）13：30～15：00のカフェひだまり ✿

介護の体験談を聞こう

「認知症の人と家族の会」の方を招いて、介護の経験談をお聞かせいただきます。

場　所　桜井市保健福祉センター陽だまり　２階　会議室２

参加費　お一人100円（お菓子・飲み物つき）

申し込み・お問い合わせは、**桜井市役所　地域包括ケア推進室**
（電話：0744-47-4503）まで