

きぼう通信

朝晩の冷え込みも厳しくなり、季節の移ろいを感じる今日この頃です。
奈良県での新型コロナウイルスによる感染者数は一時期より減ってきていますが、引き続き感染症に注意しながら、日中の過ごしやすいこの季節、お散歩したり美味しいものを食べたりして楽しみたいものですね♪

使ってみよう!!

『オンライン通いの場アプリ』



先月号でご紹介した
「オンライン通いの場アプリ」を利用した
健康教室『**頭と身体の体操**』を開催



「アプリを入れたけれど操作方法が分からない」等、使い方が分からない方は、包括きぼうまでご連絡ください!

◆健康教室◆ ～頭と身体の体操～

アプリの中には、自宅でできる体操がたくさん収められています。

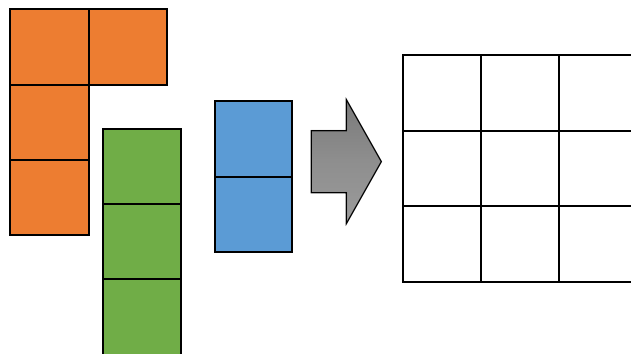
その中から大阪府太子町の「たいしくん元気体操」をセレクト! 「ひみこちゃん体操じゃないの(´艸`)?」という声上がる中、皆さんで動画を見ながら体操をしました!

脳を鍛えるゲームでは、パズルゲームや計算ゲームを難易度別に挑戦していただきました!!



「問題です」

全てのブロックが枠におさまるように当てはめてください。



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 シルバーケアまほろば 1階

引き続きみんなで
感染対策!



ひとりで抱え込んでいませんか？

認知症の人を支える **家族のつどい** 開催

桜井市では
毎月第3火曜日の午後1時30分～午後3時の時間、認知症の人やそのご家族が、ご自身の気持ちや日頃の悩みをお話できる『**カフェひだまり**』を開催しています。



☆カフェひだまり☆

11月17日(火)

「認知症の人を支える家族のつどい」

【時間】 **13:30～15:00**

【場所】 保健福祉センターひだまり 2階会議室2

【参加費】 おひとり 100円

【内容】 公益社団法人「認知症の人と家族の会」の方々を招いて、介護の経験や気持ちをお話していただく時間を設ける予定をしています。

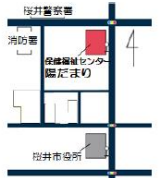
どんな病院に行けばいいの？

いろいろするけど、うましくない…
こんな時どうしたらいいんだろう…



医療や介護の専門職が、日頃のお話やご相談をお聞きします

日時 毎月第3火曜日
13:30～15:00
★時間内であれば、いつでもご参加いただけます
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）



※開催予定日は変更になる場合があります。下記にお問い合わせください。
※開催当日12:00現在、桜井市に何らかの警報が発令されている場合は開催を中止いたします。ご注意ください。
<お問い合わせ先> 桜井市役所 地域包括ケア推進室 ☎0744-47-4503

- 認知症支援に携わる専門職が、心配事に対するアドバイスをを行います。
- ご家族同士、「こうしたらうまくいったよ」「色々するけどうましくないで…」など普段思っていることを語り合えればと思います。

新型コロナ
ウイルス関連

新型コロナウイルス感染症に関する県民向けチラシ(奈良県作成)が**更新**されました!!

【令和2年10月26日版】

●変更点

- ①「帰国者・接触者相談センター」の名称が「**新型コロナ・発熱患者受診相談窓口**」に**変更**
- ②発熱時の電話連絡先に「**身近な医療機関**」を**追加**

チラシを同封しています



スポーツの秋と言えば・・・思ひ出 1964年：東京オリンピックについて～



今年(2020年)は東京オリンピック開催年でしたが、ご存知の通り新型コロナウイルスの襲来により来年に延期されました。楽しみにしていた方も多く存じます・・・。
 そこで！皆様の青春時代に遡って1964年東京オリンピックについてのエピソードを少し♪
 (・・・私達はまだ誕生していませんが(´▽`))

1964年(昭和39年)10月10～24日迄15日間開催され、当時「東京五輪」とも略称されました。参加国93
 参加者数5152人 日本のメダル数は金16銀5銅8でした。



開会式の様子

ひとくちMEMO：開会式行進曲「オリンピックマーチ」は古関裕而氏(こせきゆうじ)が作曲。現在NHK朝ドラ『エール』の主人公と言えばお分かりですね



●東洋の魔女(バレーボール)金メダル獲得
 日紡貝塚女子バレーボールチームが本当の名称。1962年世界選手権優勝後、結婚適齢期であった東洋の魔女たちは引退するつもりであったが、東京五輪からバレーボールが正式種目に抜擢されると協会本部・世論が後押しし参加に！決勝戦のソ連戦は驚異の視聴率66.8%！！

●円谷幸吉氏(つづらやこうきち)(マラソン)銅メダル獲得
 陸上自衛官。のち自衛隊陸上部を立ち上げた。腰痛を患いながらも努力の末に、五輪代表を勝ち取る。東京五輪では「君原健二選手」が期待されており実はあまり注目されていなかったとか。いざ本番で上位に食い込み銅メダル獲得。その後の人生は・・・27歳で夭折。皆様が方が詳しいと思いますが『記憶に残る選手』でした。



昔の事を回想するのは脳の刺激になり(活性化)とってもいいのです～

「毎日の おうち体操 貯筋増え」 by ワンチーム girl

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します!!
 毎日10分、貯筋運動をやってみましょう

1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
 ②音がしないようにゆっくり下ろします

「毎日の おうち体操 貯筋増え」 by ワンチーム girl

筋力はしっかり使えば何歳からでも復活!!
 毎日10分、貯筋運動をやってみましょう☆

1種目、片足20回ずつ、声に出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

体操：(公財)健康・体力づくり事業財団

「生活アクティブ体操」

「座りプログラム(いす)」

つまさき かかと キック もも

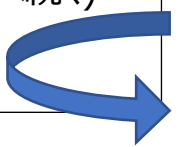
「立位プログラム」

いす アップ 背伸び 横上げ

「みのかもながら体操」

今まできぼう通信の「体操」記事は残してありますか～？

今月号は職員と一緒に体操のおさらいをしてみよう♪
 (次ページへ続く)



生活アクティブ体操・台所編～



ゆっくりね

運動って「やろう！」と思ってもなかなか出来ませんよね・・・でも！煮物を炊いたりリンゴを剥いたり洗い物を片付けたり台所で「しながら体操」って出来ますよ♪皆様一緒にやってみましょう～～♪

Let's Try!

かかと上げをすることで、「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎが鍛えられ、血液の流れがよくなり、心臓からの新鮮な血液が毛細血管の隅々まで行き渡るようになります。普段運動をしない人でも、かかと上げをするだけでかなりの効果が期待できます。



肩凝りが楽に！

足を肩幅に開いて立ち、膝の角度が90度くらいになるまで腰を落とします。膝がつま先より前に出ないように気を付けましょう～この運動で鍛えることができる筋肉は「大腿四頭筋」(太もも)です。この筋肉を鍛える事により基礎代謝が向上し瞬発力が高まります。



キツイ(^^;)

ハーフスクワット

台所のふちを持って腕立て伏せを行ないましょう♪通常の腕立て伏せより負担が軽くなるため、無理せず行なう事ができます。腕や肩の筋肉を鍛えると共に体幹を鍛える効果もあります。さらには心血管の健康にもメリットがあることが、いくつかの研究で明らかになっているそうです。

気持ちいい♥

ふくらはぎのぼし♪



前足を曲げ、後ろ足のふくらはぎを伸ばしましょう。気持ちいいくらいがちょうどいいです。ふくらはぎのストレッチはむくみを解消します。また疲労の軽減や柔軟性の確保が出来る点が、ストレッチの健康上のメリットといえます。

次号へ続く?(^^;)

