

「地域のみんなとワイワイ、おうちでコツコツ。」 元気でいきいきとすごすために

年齢を重ねていくと、心やからだにダメージを受けたときに回復できる力が低下しますが、自分の状態と向き合い、介護予防などに取り組むことでその進行を緩やかにし、健康な状態を長く維持することも可能です。普段の生活習慣を振り返り、健康づくりや介護予防に一步踏み出してみませんか。

実践レポート！ — 教室に参加した皆さんにお話を聞いてみました！ —

地域 みんなで「ワイワイ」集まって体操をしています

グループで集まって体操をするようになったきっかけは、船穂公民館を会場に「くらしき健康福祉プラザ介護予防事業」が実施した転倒予防教室。教室が終了した後も、船穂公民館の協力もあり、そこに参加された皆さんが「スマート」というグループで月2回ほど集まり運動しています。いつもの公民館に慣れ親しんだ顔が集まり、みんなで輪になって体操を始めます。



Q.体操を始めてみて、変化がありましたか？

A.家でも気づいたときに脚の曲げ伸ばし運動をするようになりました。

教室では、くらしき健康福祉プラザのスタッフから、正しいからだの動かし方を教えてもらいました。少しでも時間があると、ぼーっとせずに足の曲げ伸ばし運動をするようになりました。からだが軽くなって、シャキシャキ動ける気がします。



おうちで「コツコツ」実践中！

ご自宅近くの憩いの家で実施された教室に参加された澤田さんにお話を伺いました。

「教室参加のきっかけとなったのは回覧板でした。参加しようと決めた理由は、自宅から歩いていける距離にある憩いの家が会場だったからです。教室では健康・食事・お口の話が聞けたり、実際に体操や脳トレの方法を覚えてもらえたり、飽きることなく通うことができました。以前は高血圧の薬を飲んでいただけ、運動習慣がついたことで血圧が安定し、現在は医師と相談して飲まなくてもよくなるなど、効果を感じられました。

今は自宅で、NHKのテレビ体操を毎朝行い、体を動かすように努めています。」

■ 「どんな教室があるの？」 「どこでやってるの？」 など、詳しくは右の問合せ先にご連絡ください。



左：教室で習った動きを実践する澤田さん

■ 教室に関する問合せ先
くらしき健康福祉プラザ介護予防事業
TEL086-434-9861
(火曜日～土曜日 8時30分～17時15分)
※祝日は除く



ボランティア×介護予防×お小遣いゲット！

倉敷市いきいきポイント

市の調査では、ボランティア活動に参加している方は、生活の満足度が高く、幸福度も高いことが分かりました。

一方で、ボランティアを始めるには、いろいろと不安がありますよね。そんなあなたに、「倉敷市いきいきポイント」への登録がおすすめです。

詳しくは倉敷ボランティアセンター(Tel086-434-3350)へお問合せください。



ボランティア受入先の紹介、活動先選びをお手伝い！

1時間のボランティアで100ポイント付与

1ポイント=1円で、年間5,000円まで換金可能！

生活・介護支援サポーター養成講座 受講生を募集しています！

自分のできることを地域へ活かすための工夫や情報を学べる講座です。福祉・介護・医療等それぞれの分野から経験豊富な講師陣をお招きし、同じ思いを持った仲間とともに学んでいきましょう。

- 対象 地域での居場所づくりや支え合い活動に関心のある倉敷市民、倉敷市に在学・在勤の方
- 申込締切 **令和6年7月26日(金)** (応募者多数の場合は抽選となります)
- 受講の申込や講座の日程・内容等のお問合せは、**倉敷市社会福祉協議会地域福祉課 (Tel086-434-3301)** までお願いします。

フレイルを予防する食事の



鮭の南蛮漬け

●● 材料 (4人分)

- たまねぎ・・・100g (1/2玉)
- にんじん・・・50g (1/3本)
- ピーマン・・・60g (2個)
- 鮭・・・320g (4切)
- 塩・・・少々
- こしょう (黒)・・・少々
- 小麦粉・・・大さじ2
- 油・・・大さじ1

- A
- 酢・・・大さじ3
 - しょうゆ・・・大さじ2
 - 砂糖・・・大さじ2
 - 水・・・150ml

●● 作り方

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ② 鍋にAと①を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたらバット (容器) に移す。
- ③ 鮭は両面に塩、こしょう (黒) を振り、小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンに油を入れ、③の鮭を両面焼き、火が通ったら②に漬け込み味を馴染ませる。

鮭は揚げずに焼いて、お酢でさっぱりと夏にぴったり！

たんぱく質と野菜が同時に摂れます。

ずう～っと



タオルにぎにぎ！握力アップ

「ペットボトルが開けられない！」と思ったら、フレイルに要注意。握力の低下を改善するための運動をしてみましょう。

- ① タオルを結んで大きめの結び目をつくります
- ② タオルの結び目をおにぎりを握るように両手で包みます
- ③ 10秒間強く握り (息を止めないように注意)、10秒間リラックス
- ④ ③を5～10回繰り返しましょう



ポイント

手～腕全体～前胸部を連動させ、脇を締めるように力を入れます。リウマチなどで指の関節が痛いときには無理しないでください。