

さいわい虹便り

地域の命を支える



No. 99

発行者 吉田唯之 柳原智江 古賀幸恵 渡辺恵里



兔から辰へバトンタッチ

さいわい訪問看護ステーションのご利用者、鈴木紀之様の奥様節子様
が毎年作ってくださる干支の籐細工
をご紹介します。

作品介绍

新入職者紹介

福祉用具レンタルさいわい

武藤 裕介



はじめまして、武藤裕介と申します。
この度、福祉用具専門相談員として皆様の生活のお手伝いをさせて頂く事となりました。

今までの介護の仕事を通じて福祉用具の大切さを感じ、興味を持ちました。福祉用具を通して利用者皆様が生活しやすいようお手伝いできたら幸いです。福祉用具で、より良いご相談が出来たらと思います。どうぞよろしくお願いたします。



さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
アクセスできます



フレイル予防

その三

身体を動かし、健康寿命を延ばそう



普段運動を意識していますか？体を動かす機会が減ると体力の低下、持病の悪化、メンタルヘルスの不調など様々な影響が出てくる可能性が高まります。
 今回は、「自分でできるフレイルチェック」と、簡単な体操をご紹介します。
 気軽にトライしてみてください！！

『指輪っかテスト』 で自己チェックを！

まずは自分の筋肉量をはかってみましょう。計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。

サルコペニアの危険度が高まると**転倒・骨折**などのリスクがたかまります



①両手の親指と人差し指で輪を作る
②利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



サルコペニアとは、年をとるにつれて**筋肉量が衰える現象**

東京大学高齢社会総合研究機構

「イレブン・チェック」11項目

		回答欄	
栄養 食・口取	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

フレイルチェックを定期的に(半年あるいは1年に1回)測定しましょう。

おてがる3分体操

- 1セットを約3分ほどで行える、足腰の柔軟体操と筋力トレーニングです。
- 息をとめないように、声を出して数えたり、楽に呼吸をしながら、無理せず行いましょう。
- 転倒に十分注意しましょう。また、関節の痛みがある方は、無理をしないようにしましょう。

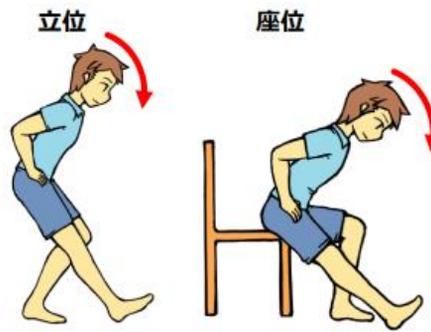
無理なく体を動かしましょう

2 つま先上げ・かかと上げ



- 効果** ・足首の動かしやすさの改善
・ふくらはぎ・すねの筋肉の強化
- やり方** イス座位または立位で、両足を軽く開き、ゆっくりとつま先上げ、かかと上げを行う。
- ポイント** ・かかと上げは、ゆっくり下ろして効果UP
・立って行う時は転倒に注意
- 目標回数** 各20回×1日3セット

1 ももの後ろ側のストレッチ



- 効果** 膝や股関節の動かしやすさの改善
- やり方** 片足を前に伸ばして、踵を床につける。つま先を天井に向けて起こして、両手を腰にあて、ゆっくりと上体を前にたおす。
- ポイント** ・伸ばしている方の足の膝を曲げない。
・骨盤ごと前に傾けることを意識する。
- 目標回数** 左右10～20秒ずつ×1日3セット

椅子を使った運動か～。
これなら簡単に
できそうだ！

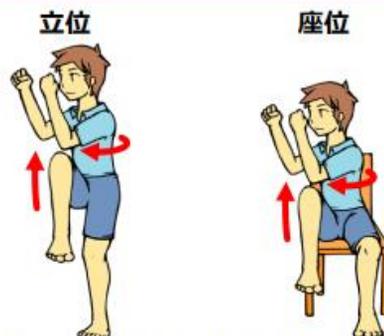
回数は目安です！
ご自身のペースで！

4 イスからの立ち上がり



- 効果** 立ち上がる・歩くための筋肉の強化
- やり方** イスに浅めに腰かけて、膝を90度よりもやや深めに曲げ、足を肩幅に開く。つま先は正面か、やや外向きにする。上体を前にたおし、両足に体重をのせたら、ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る。
- ポイント** つま先と膝は、同じ方向を向くようにする。
- 目標回数** 6回×1日3セット

3 ツイスト足ぶみ



- 効果** 足を持ち上げる筋肉と、脇腹の筋肉の強化
- やり方** 肘を曲げて胸の前に出し、背筋を伸ばす。反対の肘と膝をくっつけるつもりで、腰のひねりを意識して、ゆっくりと足ぶみする。
- ポイント** 体を屈めないように、姿勢に気を付ける。
- 目標回数** 20回×1日3セット

迷惑電話防止に！

ナンバーディスプレイ

高齢者無料化

契約者が七〇歳以上である、または七〇歳以上の方と同居している場合、「ナンバー・ディスプレイ」および「ナンバー・リクエスト」の月額利用料および工事費が無料となります。

また既にご契約中の方におかれましても七〇歳以上である旨または、七〇歳以上の方と同居している旨をお申し出頂いた場合、月額利用料が無料となります。



★ナンバー・ディスプレイとは？
かけてきた相手の電話番号が、表示されるサービスです。

- ・電話に出る前に電話番号を
チェックできる
- ・電話に出ず、履歴
から必要な番号だ
けかけ直す。



044-123-4567



相手の電話番号が
わかるから安心

★ナンバー・リクエストとは？

電話番号を「通知しない」で、かけてきた相手に「電話番号を通知してかけ直すよう」自動音声で伝えるサービスです。

※ナンバー・ディスプレイをご利用いただくには、

対応した電話機やアダプターなどの通信機器の設置およびその設定が必要となります。



非通知も安心

電話番号通知してお掛け直してください

詳しくはNTT東日本のホームページをご覧ください



お電話での相談・申込みは
NTTの固定電話から申し込む場合は116へ
携帯電話や、NTT以外の固定電話の場合は、
0120-116-0000に電話してください。

※NTT東日本ホームページを参考にさせていただきます

編集後記

お花屋さんの店頭の色とりどり、大きささまざまなシクラメンを見かける季節となりました。寒さが本番を迎えていますので、体調に気を付けて、良い年をお迎えください。

編集者：森田貴 渡邊文祐 本間有由実 新庄裕子 深井純子

