

かしまだ包括 虹便り

第8号



「膝の痛みについて
〜自分でできる対処法〜」

「かしまだ包括けんこう塾」で訪問マッサージの方を講師にお招きしました。講義で教えて頂いた運動の一部をご紹介します。

膝痛が起こる原因は？

怪我や事故、病気や膝の酷使などが原因として考えられます。予防には筋肉の柔軟性を高めて、強くすることが必要です。

ふくらはぎトレーニング

- 壁に向かって立ち、手を壁に付けます。
- そのままかかとを上げてつま先立ちをします。五〜十秒ほどしたらゆっくり戻します。
- 十回程度、繰り返しします。



太もも前面トレーニング

○両手でイスの淵を掴み、浅く腰かけます。

○一方の脚は膝を曲げて床につけます。もう一方は足首を九十度に曲げて前に伸ばします。

○伸ばした方の脚をゆっくりと上げ、五秒間保ちます。

○脚をゆっくり下ろし、五〜十秒間休みます。反対側の脚も同様に行ないます。



【出典】『膝の痛み』全解説
〜症状・原因・対策・治療・予防〜

「鹿島田周辺双六散歩」 「日吉名所めぐり」

かしまだ元気会の散歩コースを双六にした『鹿島田周辺双六（すごろく）散歩』は、三ヶ月もかけて制作された大作です。幸区民祭でも社会福祉協議会の活動内容紹介で展示されましたが、この一月には「喫茶きらめき」や「ひろばかしまだ」で皆さんを楽しませてくれました。日吉第一地区社会福祉協議会の福岡会長と、制作者の神谷さんにお話を伺いました。

「『日吉名所めぐり双六』と
言うのが何年も前に作られて
おり、それにならって作る事
にしました。鹿島田公会堂を
出発し、五十六ヶ所をめぐり
鹿島田神社にゴールします。
各コマには写真が添えられて
おり別紙の紹介文を読みなが
ら進めていきます。鹿島田
地域の資料として注目されて
います。」
(福岡会長)



途中で「1回休み」や
「〇〇に戻る」などと
遊びの要素も組み込む
ことに工夫しました。
(神谷さん)

二月は節分にちなんで『鬼倒し』と『鬼輪投げ』を作って下さいました。ユニークな鬼の顔に加えて面白いのは、鬼を倒せば三点、うっかり福の神を倒してしまうとマイナス一点というルールです。面白いアイデアです。



鬼倒しの様子

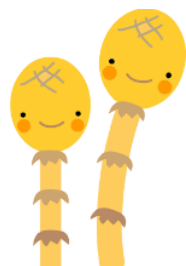
福岡会長曰く「彼の才能を見抜いて引き入れた僕は凄いでしょ」と。町内会防犯部に誘われたのがきっかけでお二人の付き合いはもう八年以上、今や神谷さんは日吉第一社協の副会長であり事務長であり広報編集委員でいらっしやいます。その上、ひろばかしまだ、矢上湯デイスントー、喫茶きらめきの美術及び演出も担っておられます。

鬼輪投げの様子



神谷さん

日吉中学校で開催した認知症サポーター養成講座の寸劇では認知症高齢者に接する名脇役を演じられました。ゴルフやボーリングがお好きで得意とのこと。これからもたくさん楽しい遊びを生み出して下さい。



川崎市委託事業

指定介護予防支援事業所

かしまだ地域包括支援センターのご案内

〒212-0027

川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222



相談窓口

- ・介護予防ケアプラン作成の相談、受付
- ・医療、介護などの総合相談
- ・川崎市独自サービスの受付
- ・高齢者の虐待や権利擁護に関する相談

担当エリア

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越

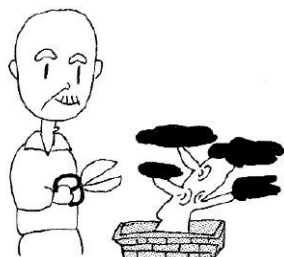
*看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーが
来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

*秘密は厳守します。

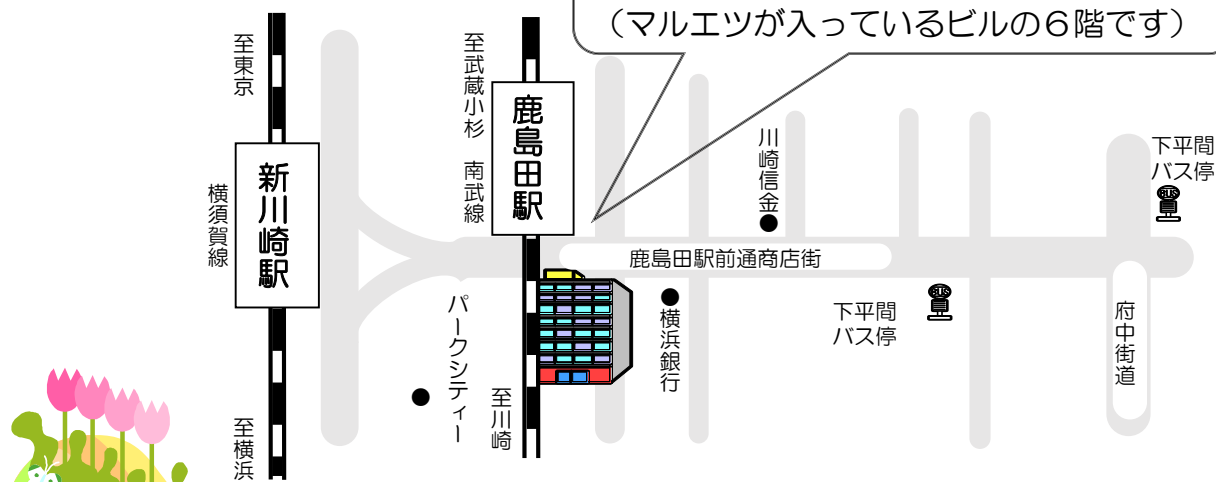
相談時間

月曜日～土曜日

9:00～17:00まで



かしまだ地域包括支援センター
(マルエツが入っているビルの6階です)



高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
お気軽にご相談ください。お待ちしております。

