

おいまつ なかす

老松・中洲 高齢者支援センター通信

令和3年
秋冬号
2

涼しさを感じる虫の声に、色づく木々、秋の深まりを感じる頃となりました。皆さま、体調にお変わりはないでしょうか。人との交流が思うようにできず辛抱することの多い日々ですが、「こころ」と「からだ」の調子を整えて、食欲の秋、スポーツの秋を楽しみ、寒い冬を温かく過ごしましょう。

トピックス

元気教室について

老松・中洲高齢者支援センターでは、地域(倉敷市在住)の65歳以上の高齢者に対して、いきいきと生活できるよう各種元気教室を開催しています。

- 「介護予防教室」：住み慣れた地域で介護予防の為に基本的な知識・生活の普及
- 「転倒骨折予防教室」：転ばない体づくり
- 「栄養改善教室」：栄養に関する正しい知識を持つ
- 「家族介護教室」：健康づくり・介護に関する知識を深め活用する
- 「その他の教室」：友人や近隣住民等との交流により孤立を防ぐ(通いの場支援)

倉敷西公民館 第2火曜日 13:30～

倉敷労働会館 第3火曜日 13:30～

(会場都合で日程を変更する場合があります)



各回20～40名の方が参加されます。
コロナ禍前の様子です。



通いの場支援としてサロンへの出前講座なども行っています。

コロナ禍で教室開催は出来ていませんが、状況に応じて行いたいと考えています。

10月には『口腔について』をテーマに、「介護予防教室」の開催を予定しています。

また、11月～1月は寒くなり、皆様の体力が低下しがちになりますので、『体力測定』『体操』等をテーマに「転倒骨折予防教室」を検討しています。今まで参加されたことのない方も、この機会に是非お越しください。感染対策を取りながら、皆さんと顔なじみになり、仲間を増やし元気に過ごしましょう。

認知症とともに

認知症ってどんな病気？

認知症は、様々な原因で脳細胞が壊れたり、働きが悪くなったりするために起こる脳の病気の一つです。



健康な脳



アルツハイマー病
脳の細胞が少しずつ
壊れ脳が縮む



脳血管性認知症
血管が詰まって、一
部の細胞が壊れる

認知症になると今まで出来ていた事が徐々に出来なくなり、日常生活で困る事が増えてきます。しかし、喜びや悲しみ等の感情

は残ります。周囲の声掛けやサポートで出来る事もたくさんあります。自身の変化に不安を抱えながら過ごしている気持ちに寄り添い、優しい声掛けを行っていききたいですね。

今日からできる 認知症予防ポイント

毎日 **3人以上に声をかけよう!**
(家族以外)

※他者とのコミュニケーションにより脳が活性化されます。スーパーでレジの方に「おはよう」「ありがとう」と声掛けをするだけでもOKです。コロナ禍で人との会話が減っている中、ぜひチャレンジしてみてください。

お役立ち情報



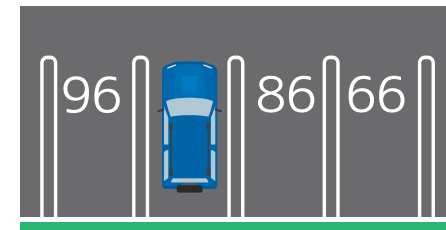
白いおしるこ

おしるこを食べてホッとする時期になりました。今回はいつもと少し違う、白いおしるこのご紹介です。白玉団子にはミネラルたっぷりの黒糖を使用し、白あんを牛乳でのばしてカルシウムを追加、生姜を加えてさらに体を温めます。クルミには血液サラサラ効果や睡眠の質を高める効果がありますが、それだけでおつまみにも。止まらなくなるので食べ過ぎには注意してくださいね。

- ①白玉粉 50g に黒糖 20g、牛乳 45ml を加えて団子を作り茹でる。
- ②フライパンに黒糖 50g と大さじ2の水を熱し、きざんだクルミ 50g を入れて混ぜ、黒糖クルミを作る。
- ③白あん 200g を牛乳 300ml でのばし、沸騰直前まで温めたら生姜のしぼり汁小さじ1を加える。
- ④お椀に白玉を入れておしるこを注ぎ、②をふりかけて出来上がり。

レッツチャレンジ

下のように、左から2番目のところだけ車が停まっていて番号が見えなくなっている。隠れている所の番号は何番？



※答えは裏面です。

老松・中洲高齢者支援センターは、65歳以上の方の総合相談窓口です。

介護、医療、福祉、健康など ご自身・ご家族の困りごとや、近所の気になる高齢者の方などについてもお気軽にご相談ください。

老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業) ☎710-0826 倉敷市老松町4-4-7
倉敷在宅総合ケアセンター1階



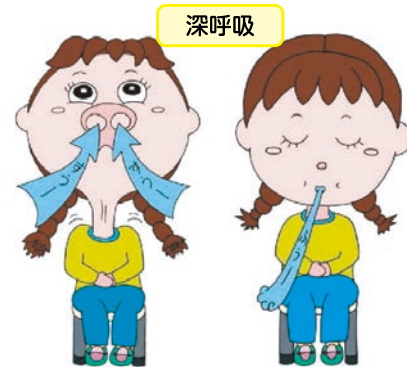
086-427-1191

月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

ヘルシーちゃん 体操

(一社) 岡山県歯科衛生士会

カッコ内の回数は目標値です
自分のペースに合わせてみましょう



深呼吸

①呼吸：お腹に手をあてて、鼻からしっかり息を吸い、口をすぼめてゆっくり息を吐きます(2回)



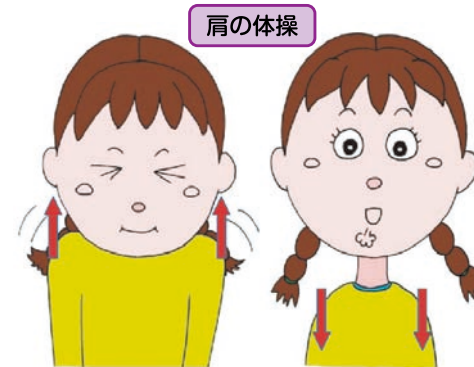
首の体操

②後ろを振り返るように左右に首を回します(5回)



首の体操

③顔を正面に向け左右に首を傾けます(5回)



肩の体操

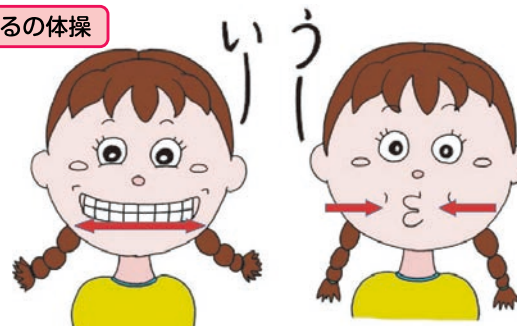
④肩を耳に近づけるように肩を引き上げ、ゆっくり下げます(5回)

あごの体操



⑤口を「あー」と丸く開け、「んー」と奥歯を噛んでしっかり閉じます。くりかえします(5回)

くちびるの体操



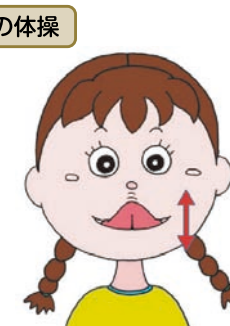
⑥唇を「いー」と横に引き、次に「うー」と尖らせます。くりかえします(5回)

ほほの体操



⑦頬をしっかりと膨らませた後、頬をすぼめます。くりかえします(5回)

舌の体操



⑧口を開けて舌を出し、鼻やあごをなめるように上下に動かします(5回)

舌の体操



⑨舌を出来るだけ前にだして、左右に動かします(5回)

舌の体操



⑩口を開けて舌を出したり引いたりします(5回)

舌の体操



⑪口の周りをなめるように舌を左右回転します(5回)

飲みこみ



⑫呼吸を整え、続けて2回唾液を「ごっくん」と飲み込みます



不許複製・禁無断転載

レッツチャレンジ
の答え

「97」

絵を上下、逆さまに
してみてください。

秋の七草のご紹介

秋の七草は、厳しい冬を迎えるにあたり、美しい花を愛でながら、かつ、薬草としても効果のあるものが集められています。そのため「春の七草」のように粥にして食べることは無く、主に鑑賞用として秋の風情を楽しむためのものです。



萩
はぎ



尾花
ススキ



葛
くず



撫子
なでしこ



女郎花
おみなえし



藤袴
ふじばかま



桔梗
ききょう