

風薫るさわやかな季節となりました。皆さま、お変わりございませんか。
 平素より高齢者支援センターの活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。
 これからも地域に根ざした、皆様に役立つ情報をお届けしてまいります。
 引き続き、高齢者支援センターをよろしく申し上げます。

トピックス



しょねつじゅんか

「暑熱順化」しておきましょう！

暑さに強いからだを
 作っておきましょう！



■暑熱順化とは？

・体を暑さに順応させることです。暑熱順化した体は熱中症にかかりにくいと言われてい
 ます。「暑熱順化」は個人差もありますが、数日～2週間程度で完了します。暑くなる前
 から余裕をもって体を慣らしていきましょう。そして水分補給もしっかりしましょう。

熱中症になりやすいのは

- ・汗の量は多くなく、べたべたの汗
- ・体温が上がりやすい
- ・水分補給で回復しにくい



熱中症になりにくいのは

- ・汗の量は多く、さらさらの汗
 - ・体温が上がりにくい
 - ・水分補給で回復しやすい
- 暑熱順化できている



■暑熱順化の方法は？

1, 毎日軽く体を動かす



・裏面に地域のサロンなどでの取組み「100歳体操」を紹介しています。是非ご活用ください。

2, 入浴する

- ・浴槽につかって
 しっかり汗をかこう！



認知症とともに

認知症カフェをご存じですか？



認知症カフェとは…認知症の人ご本人やそのご家族、地域の方、医療・介護の専門職が
 一緒に時間を過ごす中で、認知症のことを理解し、仲間とつながる場です。どなたでも気
 軽に参加でき、様々な取り組みをされています。

現在、47都道府県 1518市町村で 7737か所(2020年度調査)
 があり、倉敷市内には約 20か所あります。認知症カフェの情報
 が知りたい方は、**高齢者支援センター**へ問い合わせください。

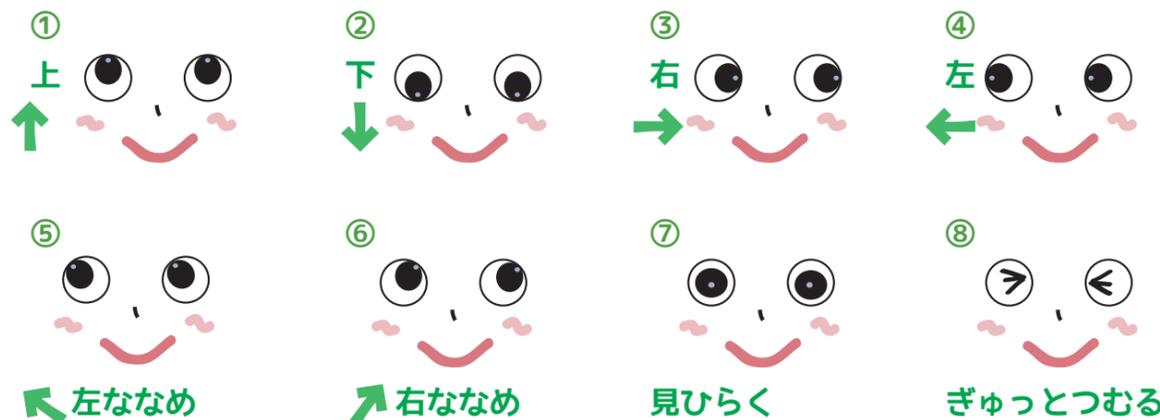


▲ホームページ



お役立ち情報 目の体操

日差しも強くなってきました。目がしょぼしょぼして疲れた時にお勧めの体操です。
 目のまわりの筋肉をほぐすことは、疲れ目の改善やリフレッシュに効果的です。



このほかにも、①しっかりと瞬きをする ②目を温める ことも効果的です。

レッツチャレンジ

難解漢字に挑戦してみよう！

Q 漢字の読み方を答えてください。※答えは裏面です

①赤茄子

- ヒント1, 夏野菜として有名。
- 2, 主に、赤い色。
- 3, ジュースや調味料にも使われる。



②香魚

- ヒント1, 初夏の風物詩。独特の香りを持つ魚。
- 2, 川や海を回遊する。
- 3, 他に「年魚」「銀口魚」という表記も持つ。



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)

いきいき百歳体操

90歳を超えてからでも 体力をつけることができます!

「年を取るにしろって、誰もが体が弱って介護が必要になる」って思いませんか?
「いきいき百歳体操」で、体力をつけ、いくつになっても元気ないきいきとした生活を送りましょう。

いきいき百歳体操は どんな体操?

重りを使った筋力運動の体操です。0kg~2.2kgまで10段階に調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かしていきます。

体操するとどうなるの?

まず、筋力がつきます。筋力がつくくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨を折って寝たきりになることを防ぐことができます。

毎体操するの?

いいえ。筋力運動は週2回程度でいいと言われています。1回運動をしてから2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が、逆に筋力がつきやすくなります。

~参加者の声~

足がうんと上がるようになって、つまずかなくなりました!

杖なしでも歩ける!

などなど効果を実感した声が届いています

二の腕が細くなった

イスから立ち上がるのが楽になった
膝の痛みもなくなってきた



出典：高知市健康福祉部基幹型地域包括支援センター

いきいき百歳体操

いきいき百歳体操は、椅子に腰を掛け準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。

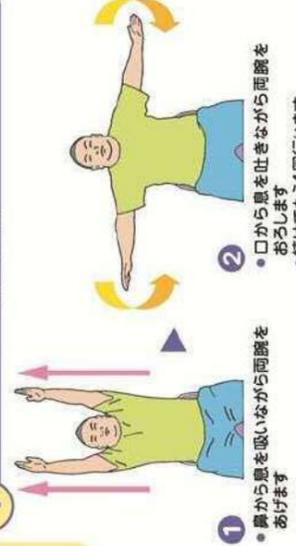
※体操中は1、2、3、4と声を出して数を数えます。筋力運動中に息をとめると血圧の急激な上昇を招くおそれがあるため、声を出して息をとめることを防ぎます。
※無理は禁物。体調がすぐれない時や、運動中関節に痛みがある時は運動を控えるか痛みのでない範囲で行ってください。

準備体操

4種類

1 深呼吸

- ① ①から④の動作を、1~8のかけ声にあわせて各々2回行います。
- ② 肩と脇腹を伸ばす運動
- ③ 足踏み
- ④ 股関節の運動

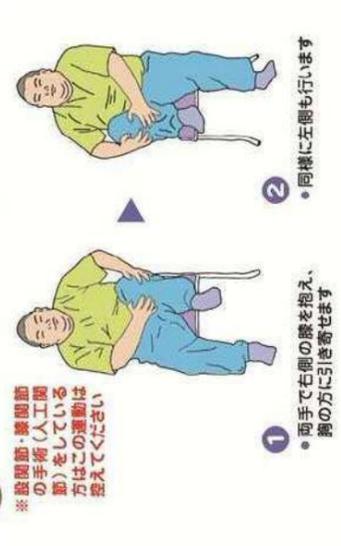


2 肩と脇腹を伸ばす運動

- ① 右手を上、左手を腰にあて「1、2、3、4」で左に体を傾け、「5、6、7、8」で戻ります
- ② 肩から息を吐きながら両腕をあげます
- ③ 口から息を吐きながら両腕をおろします
- ④ 締めてもう1回行います

3 足踏み

- ① 椅子に座った姿勢で足踏みをします
- ② 両手、両足を大きく左右交互に振ります
- ③ 股関節・膝関節の手術(人工関節)をしている方はこの運動は控えてください
- ④ 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
- ⑤ 同様に左側も行います



筋力運動

5種類

- ① 腕を前に上げる運動(三角筋)
- ② 腕を横に上げる運動(三角筋)
- ③ 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)
- ④ 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)
- ⑤ 足の横上げ運動(中臀筋)

1 腕を前に上げる運動(三角筋)

- ① 手首に重りをつけて、両手を軽く振ります
- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます
- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします



2 腕を横に上げる運動(三角筋)

- ① 手首に重りをつけて、両手を軽く振ります
- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます
- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします



3 椅子からの立ち上がり(大腿四頭筋・大臀筋)

- ① 足の裏がしっかりと床に着くように座ります
- ② 「1、2、3、4」でゆっくと立ち上がります
- ③ 「5、6、7、8」でゆっくと椅子に座ります



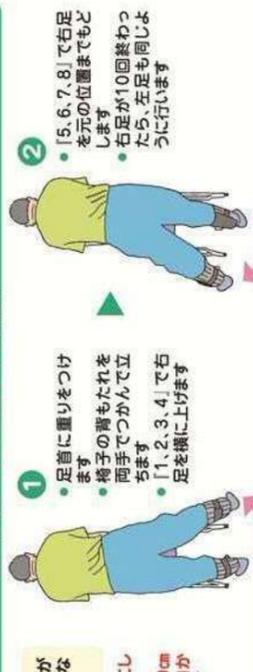
4 膝を伸ばす運動(大腿四頭筋)

- ① 足首に重りをつけます
- ② 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします
- ③ 爪先もしっかりと自分の方向に向けていきます
- ④ 両手で右側の膝を抱え、胸の方に引き寄せます
- ⑤ 同様に左側も行います



5 足の横上げ運動(中臀筋)

- ① 足首に重りをつけます
- ② 「5、6、7、8」で右足を元の位置まで戻します
- ③ 右足が10回終わったら、左足も同じように行います



整理体操

3種類

1 手首・腕のストレッチ

- ① 手首に重りをつけて、各動作を15秒間行います
- ② 太ももの裏のストレッチ
- ③ 首の運動



2 太ももの裏のストレッチ

- ① 椅子に深く腰掛けて、右足を右斜め指めがけて、体を前へ倒します
- ② ゆっくと首を右に2回まわします
- ③ 左側も同じように行います



レッツチャレンジの ① トマト : 明治後期に日本に渡来し、別名「あかなす」「珊瑚樹茄子」とも呼ばれます。
② 鮎(あゆ) : 「年魚」は一年で一生終えるから。「銀口魚」は泳いでいると口が銀色に光るからという由来があります。