

エリア老健 健康だより

介護老人保健施設東松山市総合福祉エリア R3年1月 発行 第2号

レッツ！ウォーキング！

出かけられない今だからこそ、身近な場所で、ウォーキングを行ってみませんか？今回は、楽しくウォーキングを行うポイントをご提案させていただきます。



- ◇ 歩数計で、**毎日歩数を記録**し、目標達成の**ご褒美**を用意する。
- ◇ 近所の**お気に入りコース**、お気に入り**休憩スポット**を探してみる。
- ◇ **カメラ**を持って、**季節の草花や景色**を写真に撮ってみる。
- ◇ 散歩用にお気に入りの**洋服や靴**を用意してみる。
- ◇ 会う人に**笑顔**で挨拶してみる。
- ◇ マスクの中で、お気に入りの**歌**を歌ってみる♪

たのしく歩こう♪



エリア周辺散歩

市ノ川堤防散策路（往復）**1200m**

1820歩（13分） ※



市ノ川堤防散策路は、広々とした景色と川の音が聞こえる気持ちの良いルートです。道も綺麗でベンチやトイレもあり充実しています。温かい飲み物などを持って歩いてみてはいかがでしょうか。

エリア外周（1周）**630m**

870歩（6分） ※



エリアでも、昼休みにウォーキングをしている職員がいます。短い距離なので、無理なく行えます。途中にベンチもあります！

国が出している「健康日本21」の中では、下記の歩数が健康維持のための活動量として推奨されています。

男性：9200歩 女性：8300歩

上記歩数まで行かなくても、ご自身の体力や現状に合わせ、「あと100歩」「あと1000歩」と目標を立てて、歩いてみてはいかがでしょうか？



※記載の歩数と時間は、職員が実際に歩いて調べたものです。是非、ご自身と比べてみてください。

～新しい生活様式での健康づくり～

ご自宅での時間が長くなっても、「規則正しい生活」「バランスの摂れた食事」「適正体重維持」を意識して行いましょう！

食事

- ◆ 主食・主菜・副菜をそろえ、3食バランスの取れた食事を摂りましょう。
- ◆ 大皿ではなく、小皿にしましょう。
- ◆ 食べている時は、会話を控え、食べ終わったらすぐマスクを着用しましょう。



運動

- ◆ 家事や農作業で、積極的に身体を動かしましょう。
- ◆ 近場は、車ではなく、徒歩や自転車でいきましょう。
- ◆ 自宅に閉じこもらず、屋外実施などの運動に参加しましょう。
- ◆ 自身でできる運動を習慣にしましょう。（右記に簡単な運動をご紹介しますので、ご覧ください）

「手・口・目・鼻」を守り、感染を防ぎましょう！



衛生管理

- ◆ 外出時はマスクを着用しましょう。
- ◆ 家でも、外でも、石鹸による手洗い、うがいを徹底しましょう。
- ◆ 換気の際は、対角線上の2つの窓を開けて、空気の通り道を作りましょう。一度に長くより、こまめな換気が効果的です。



介護

- ◆ 食事介助は、飛沫を受けやすい正面からは避け、横からの介助としましょう。
- ◆ 介助を行ったら、都度、手洗いをしましょう。
- ◆ お孫さんなど若い世代の来訪時は、自宅内でもマスクを着用し、十分な換気の上、短時間での交流としましょう。

緊急事態宣言中は、可能な限り外出を自粛し、ご自宅で行える楽しみをみつけていきましょう。

～自宅で行える運動～

～運動の注意点～

- 体調のよいときに痛みや疲れの出ない範囲で行いましょう。
- 息は止めずに呼吸しながら、ゆっくり体を動かします。
- 安定した姿勢で行い、転倒のないように気を付けてください。



～上半身の運動～



① **肘伸ばし運動** 肘を伸ばすときに手はパーに、肘を曲げるときは手をグーにします。
(交互10回)

② **肘曲げ運動** 片手にペットボトルを持ち、ゆっくりと肘の曲げ伸ばしをします。反対側の手は力こぶに軽く触れます。(10回×2)

～下半身の運動～



③ **つま先上げ** 片足を少し前に出し、つま先の上げ下げをします。むくみの予防効果が期待できます！(各10回)

④ **腿上げ** 1～4でゆっくり腿を持ち上げ、5～8でゆっくりもとに戻します。ゆっくりと上げられるところまで行いましょう。(10回×2)

ご紹介した運動を1日に1～2回行い、健康維持にお役立てください。



詳しくは下記のホームページから動画をご覧ください。

<http://www.smile-shakyo.jp/>
東松山市社会福祉協議会ホームページ

屋外健康体操を実施しました。



令和2年9月、10月に、地域の方々を対象とした「屋外健康体操」を開催しました。早朝開始にも関わらず、たくさんの方々にご参加下さり、療法士の声に合わせてながら、積極的に身体を動かされました。ご参加された方々からは、「とてもよかったわ。また来るわね。」「エリアは家族が利用していたのよ。これからもよろしくね。」などのお声をいただき、総合福祉エリアが地域の方々にとって、馴染みある施設であることを改めて感じ、益々、地域に根差した施設になれるよう取り組みたいと感じました。今後も地域の方々のお役に立てるような取り組みを実施していきたいと思っておりますので、機会がありましたら、是非ご参加下さい。

ミニクロスワードパズル

下の①～⑧にはいる文字はなんでしょう？①～⑧の文字をつなげると、ある言葉になります。

お	ぞ	う	④
し		④	く
⑦			
①	⑤	つ	⑧
			っ
	と	⑤	と
⑤	り		う



②	ぼ			い	
	③	⑤	⑥	も	の
は	③		い		り
		①	と		⑤
		あ			き
		ら	っ	①	

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
								!

🎨 あとがき 🎨

令和2年は今まで経験したことのない新しい生活スタイルが求められました。皆様はいかがお過ご셨たでしょうか？

感染症予防と健康管理、どちらにも気を付けて過ごすことは大変なことです。少しでも前向きに、そして皆様が笑顔になれるよう私たちもがんばっていきたく思います。

これからも、地域の皆様に向けた色々な取り組みを考えてきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

ケアサービス課
地域貢献活動会議メンバーより