

広島市高取北・安西

回覧

地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関として、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

No.

Date

健康づくりは幸せづくり

健康を保つ一番の方法は、規則正しい日常生活を送ることです。

食事、運動、休養などの日々の何気ない積み重ねが、年を重ねるごとに大きな差となって現れます。5年後は東京オリンピックです。皆さんは5年後の自分がイメージできますか？自分の生活習慣を見直してみましょう。

食事

しっかり食べることが元気を作る源になります。食事はおいしく楽しく食べることが一番です。単に栄養を補給するだけではなく料理をしたり人との会話も楽しみながら食事を楽しみましょう。



運動

身体を動かさないでいると筋力、骨、関節などの機能が衰え心肺機能も弱くなってしまう。無理は禁物ですが少しずつ運動習慣を身に付けていきましょう。



休養

ぐっすり眠って心身を癒しましょう。心身をリラックスさせてくれるお風呂や睡眠は日々の疲れをいやしてくれる大切な時間です。なるべく決まった時間に寝て決まった時間に起きましょう。昼間に適度な運動や活動をしていれば眠りにつきやすくなります。



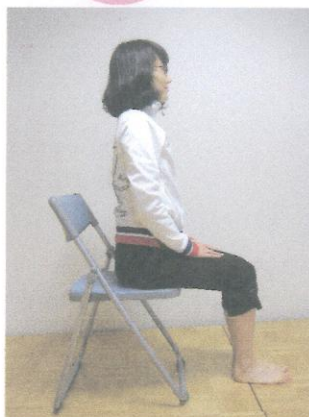
地域包括支援センターは、東京オリンピックだけでなく「住民の皆様が主体となる健康づくり」も応援しています。

家庭でできる簡単運動プログラム



体の中心にあたる腰は人間が生活する上で大切な場所です。
腰を悪くすると立ったり座ったりする普通の動作も難しくなります。
腰の筋肉をほぐす腰痛対策運動を一度試してみてもいいでしょうか？

腰痛対策運動 <おしい歩き>



●いすに中間位（腹筋に自然に力が入る姿勢）で座る。

●中間位のまま、おしりを交互に使い、座席の上を前後に移動する。

写真：保健師 伊東和江

※安定したいすを使い、安全に注意しましょう。

※激しい痛みのある方は行わないでください。無理のない範囲で行いましょう。

◆オリンピック〇×クイズ

Q① 日本で初めて開催されたオリンピックは1964年の東京オリンピックである。〇か×か？

Q② オリンピックの五輪のマークは、青、黄、黒、緑、赤の五色である。〇か×か？

Q③ オリンピックの金メダルは必ず純金を使用している。〇か×か？

×① 〇② 〇③:2222

【編集後記】

オリンピック・・・スポーツの祭典。思い出せば私が初めて読んだスポーツの本は山際淳司によるノンフィクション「スローカーブをもう1球」に収録された「江夏の21球」でした。その時はまだ山口の田舎の高校生。数十年たって江夏豊投手が活躍した広島で勤務するようになるとは・・・何という偶然。これを機会に読み直してみようかと・・・皆さんも昔読んだ本をもう一度開いてみませんか？

広島市高取北・安西地域包括支援センター

出前講座・出張相談・体操教室・介護予防講座など、
どこにでも出かけていきます。お気軽にご相談ください。

電話878-9401 高取北1丁目17番41号

センター長 相本 / 社会福祉士 能島・奥村・竹内 / 看護師 三浦
保健師 伊東 / 主任介護支援専門員 杉原・山口 / 介護支援専門員 滝口

