



介護者だより No.350

平成30年10月1日
多可町社会福祉協議会発行

大勢でしてこそ楽しいね～!

秋といえば食欲の秋。天高く「人」肥ゆる秋…秋は美味しいものがたくさんあります。旬のものを食べるのは体にとても良いと昔から言われています。もちろん食べ過ぎには注意が必要ですが、爽やかな過ごしやすい秋を楽しみましょう♪

さて、多可町介護者の会では9月に健康体操を行われました。講師には園田禮子さんにお世話になりました。その内容の内、特に介護をされているみなさんに取り組んでいただきたい内容を下の介護のポイントで紹介しておりますので、ぜひお試しください!

また、10月には、年に1回の日帰り旅行を行われます。今年は近場の西脇市で参加しやすい内容ですので、みなさんもぜひご参加ください。



後半は脳トレゲームをしました♪

介護のポイント

平成30年9月21日開催
多可町介護者の会健康体操
講師：園田 禮子さんより

～介護者にとって健康は大切!筋トレで“貯筋”をしましょう!～

ご家族の介護をされている方にとって、やはり大切なものは、ご自身の健康ですね!

今回、開催した多可町の介護者の会の健康体操では、日常からの筋力トレーニング、特に下半身のトレーニングが大切だと言われていました。今回の介護のポイントでは、そのトレーニング方法を紹介します☆

①足の上げ下げ運動

イスの横に立ったまま片手をイスの背もたれにかけ、左足をできるだけ上に上げ、右足の前から交差させて下ろします。同じように左足をできるだけ上に上げ、元の位置に戻します。それをゆっくりと同じ足で10回繰り返します。左足が終われば、右足も10回繰り返します。これには足を曲げながら行うものと伸ばしながら行うもの(写真1)の2種類のものがありました。

また、足を伸ばしながら横へ上げ下げするもの(写真2)も行いました。



←写真1



写真2→



↑写真3

↓写真4



②足首の上げ下げ運動

イスに浅く腰かけ、片方の足首はつま先を浮かせ、もう片方はかかとを浮かせます。その両足を入れ換えるように10回繰り返します。これにも、足を曲げながら行うもの(写真3)と伸ばしながら行うもの(写真4)の2種類のものがありました。

これらの運動は、毎日1セットずつ行ってこそ効果があるそうです。下半身の強化をして、姿勢良くまっすぐ歩くこと、それが、いつまでも若く見えるポイントだとも言われていました。

みなさんもぜひお試しください!「それでは一緒に～♪イーチ、ニー、サーン…」

日頃の運動不足を感じたわ～! (参加者感想)

多可介護者の会“日帰り旅行”のご案内

とき 10月16日(火)
午前11時30分～午後1時30分頃
ところ 西脇ロイヤルホテル(西脇市西脇)
集合 午前11時30分までに西脇ロイヤルホテルの1階レストラン前にお越しください。

参加費 1,200円(当日徴収)

×切り 10月9日(火) ゆっくりと昼食をお楽しみください☆

介助ボランティア養成講座～車いす介助編～のご案内

とき 11月5日(月)午後1時30分～3時30分
ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区靴屋)
内容 車いす介助(会場周辺コースの体験も)
受講料 無料 ×切り 10月31日(水)

《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360



※介護者だよりはみなさんから寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。