

# 地域包括支援センターだより 1月号

R8.1.1 第199号

新年あけましておめでとうございます。いよいよ新しい年がスタートしました。本年もよろしくお願ひいたします。今月は「バランス運動」についてお伝えします。

## 転倒予防には筋力とバランスが必要です！

「最近ふらつくようになった…」なんてことはありませんか？歩行時にふらつくことが増えたと感じている方はもしかしたらバランス能力が低下しているかもしれません。



### やってみようバランスチェック



#### 1 片足で何秒立てますか？

- 両手を自然に下げ、目を閉じた状態で片足を床から5cm程度持ち上げます
- 軸足が動いたり、上げた足が床に触れた時点で終了



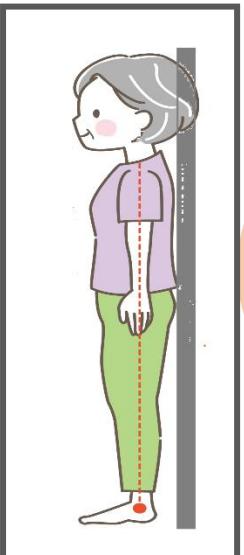
年齢	目標値
60～64歳	60秒
65～69歳	40秒
70～79歳	20秒
80歳～	15秒

15秒未満  
転倒する危険が高い  
5秒未満  
非常に転倒する危険が高い



#### 2 姿勢をチェックしてみよう！！

- 壁に背を向けて、壁から30cm程度離れた位置に立つ
- 背中が壁につくまで少しずつ後ろへ下がる



壁に最初についた部位  
はどこですか？

背中と壁のすき間に手  
のひらは入りますか？

背中とお尻が同時に  
ついた  
すき間に手のひらがちょうど入る  
⇒良い姿勢です

背中が先についた  
すき間に手のひらが入らない  
⇒猫背タイプ

バランスが悪く  
転びやすい！！

お尻が先についた  
すき間に手を入れても余裕がある  
⇒反り腰タイプ



## 転倒予防のバランストレーニング

### ☆足踏み体操

30～50回位



### ☆ステップトレーニング

左右10回ずつ

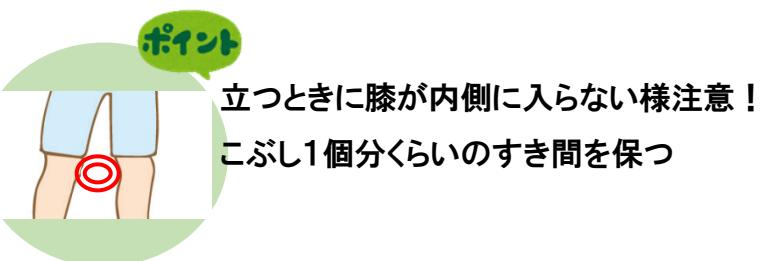


### ☆スクワット

10回位



- イスの前に立ち、足を肩幅くらいに開く
- お尻を後ろにひくようにゆっくりと腰をおろす



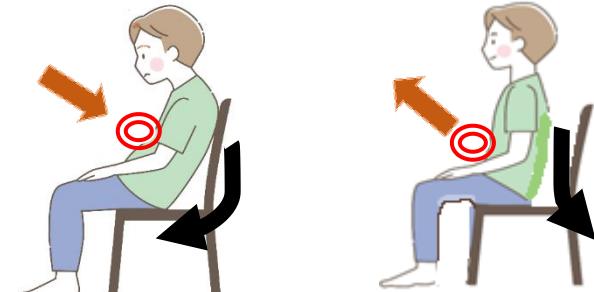
### ☆お尻ウォーキング



イスでもOK

- 2歩前に進む
- 同じように後ろに戻る

### ☆骨盤やわらか運動



- おへそを突き出すように骨盤を前に傾ける
- 猫背になるように骨盤を後ろに傾ける

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月1回 月曜日 14時～15時 蔵らで開催中！！

1月は26日



まずは自分のペースで  
とりくんでみましょう！



## ☆新春特別企画☆

# 脳トレクイズに答えて応募しよう♪

今月号のアンケートとクイズに正解された方数名に「備えて安心！介護予防グッズ」をプレゼントいたします。たくさんの応募をお待ちしております。

①～⑤の全てをご記入の上、ハガキかFAX又はメールでご応募下さい。  
(\*愛別町民の方限定です)

- ①今月号の介護予防チャレンジルーム答え
- ②あなたの元気の秘訣を教えてください！！
- ③今年度の地域包括支援センターだよりの中で特に良かった、参考になった内容を教えてください
- ④地域包括支援センターだよりで取り上げてほしい内容
- ⑤郵便番号 住所 氏名 年齢 電話番号



【応募先】〒078-1492 愛別町字本町179 愛別町地域包括支援センター  
FAX番号 9-3933  
メールアドレス [hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp](mailto:hokenfukushi@town.aibetsu.hokkaido.jp)

応募〆切 1月16日（金）

(\*当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます)

- 1月号 高齢者の睡眠と健康
- 2月号 高齢者虐待～虐待してしまいそうな自分との向き合い方～  
サロン活動紹介～南町1区・2区お茶の間サロン～
- 3月号 成年後見制度活用事例
- 4月号 今の自分の身体活動は十分ですか  
愛別つながり手帳について
- 5月号 高齢者見守り活動事業について  
地域包括支援センター職員紹介
- 6月号 認知症予防のために今できることを考えよう  
なかよしカフェオレンジ紹介
- 7月号 高齢者は熱中症に特に注意が必要です  
愛別町で健診を受けましょう
- 8月号 その体調不良夏バテの可能性があります～夏バテ予防レシピ～
- 9月号 高齢者の喫煙と健康について
- 10月号 愛別町高齢者のフレイルについて
- 11月号 お口のトラブルを見逃がさない
- 12月号 知って備える 成年後見制度

令和7年  
包括だよりの内容



## ☆介護予防チャレンジルーム☆

簡単にできる介護予防を心がけることが元気へつながります。  
今回は「数字ことわざ」です。  
に数字を入れてことわざを完成させましょう

- ① 腹  分目に医者いらず
- ②  死に一生を得る
- ③ 一を聞いて  を知る
- ④ 人のうわさも  日
- ⑤ お前百まで わしゃ  まで
- ⑥ 桃栗  年 柿八年
- ⑦ 一富士二鷹  茄子
- ⑧  人よれば文殊の知恵
- ⑨ 無くて  癖 有って四十八癖
- ⑩  年の計は元旦にあり
- ⑪  転びハ起き
- ⑫ 一寸の虫にも  分の魂
- ⑬ 二度あることは  度ある
- ⑭ ローマは  日にして成らず
- ⑮ 千里の道も  歩から
- ⑯  計逃げるに如かず
- ⑰ 習慣は第  の天性なり
- ⑱ 天は  物を与える
- ⑲ 明日の百より今日の
- ⑳ 早起きは  文の徳

### 新春特別企画クイズ

①～⑩の  に入った数字を全て足すといつででしょう？

答え \_\_\_\_\_

### 【介護予防チャレンジルーム 12月号の答え】

平成にタイムスリップ

- (1) ②1月8日 (2) ①3% (3) ②曙 (4) ①向井千秋さん (5) ③ハッピーマンデー
- (6) ②東京スカイツリー (7) ②平成31年4月30日

「どこに相談したらいいかわからない…」 地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただく相談窓口です。（※24時間対応）

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地

6-4771（直通）