

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いいたします。今回は「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。

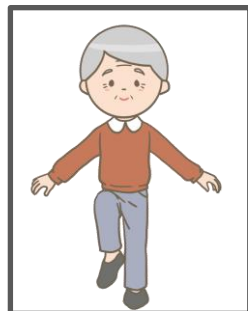


やってみようバランスチェック



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



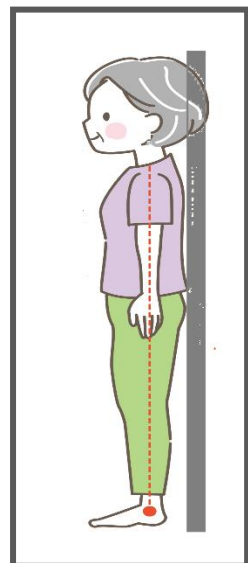
年齢	目標値
60～64歳	60秒
65～69歳	40秒
70～79歳	20秒
80歳～	15秒

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

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

バランスが悪く
転びやすい！！

転倒予防のバランストレーニング

まずは自分のペースで
とりこんでみましょう！



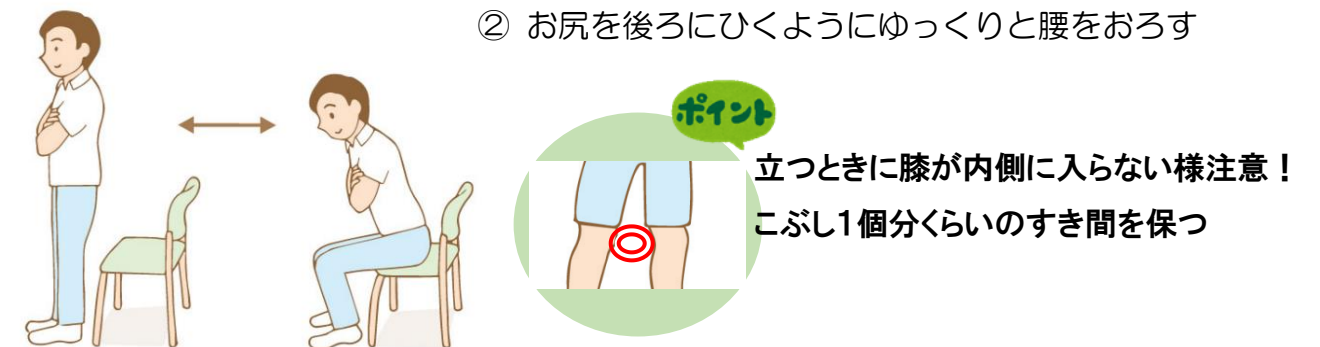
☆足踏み体操 30～50回位



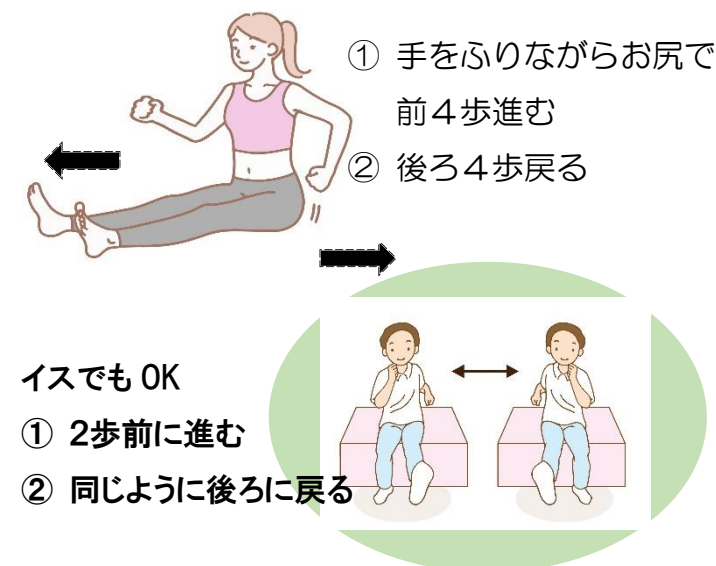
☆ステップトレーニング 左右10回ずつ



☆スクワット 10回位



☆お尻ウォーキング



☆骨盤やわらか運動



☆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26日



☆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

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～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とつながります。
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 <input type="text"/> 分目に医者いらす | ⑪ <input type="text"/> 転び八起き |
| ② <input type="text"/> 死に一生を得る | ⑫ 一寸の虫にも <input type="text"/> 分の魂 |
| ③ 一を聞いて <input type="text"/> を知る | ⑬ 二度あることは <input type="text"/> 度ある |
| ④ 人のうわさも <input type="text"/> 日 | ⑭ ローマは <input type="text"/> 日にして成らず |
| ⑤ お前百まで わしゃ <input type="text"/> まで | ⑮ 千里の道も <input type="text"/> 歩から |
| ⑥ 桃栗 <input type="text"/> 年 柿八年 | ⑯ <input type="text"/> 計逃げるに如かず |
| ⑦ 一富士二鷹 <input type="text"/> 茄子 | ⑰ 習慣は第 <input type="text"/> の天性なり |
| ⑧ <input type="text"/> 人よれば文殊の知恵 | ⑱ 天は <input type="text"/> 物を与えず |
| ⑨ 無くて <input type="text"/> 癖 有って四十八癖 | ⑲ 明日の百より今日の <input type="text"/> |
| ⑩ <input type="text"/> 年の計は元旦にあり | ⑳ 早起きは <input type="text"/> 文の徳 |

新春特別企画クイズ

①～⑳の に入った数字を全て足すといくつでしょう？

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きます。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)