

むつ市地域包括支援センター桜木だより38号

毎年、その年一年の世相を漢字一文字で表す「今年の漢字」が昨年末に発表され、「金」が選ばれました。オリンピックのメダルラッシュが理由のひとつのようですが、本来であれば大盛り上がりだったはずのイベントもコロナウィルスの感染拡大と重なり、ひっそりしたものとなってしまいました。コロナウィルスが初めて確認されてから、早いもので2年の月日が流れました。2年前から願うことは同じことばかりですが、今年こそは、明るい話題であられる1年であることを願っています。



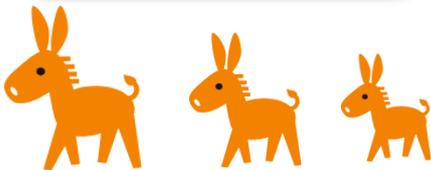
発行：令和4年 1月

かさまいかん認知症カフェ再開♪

認知症カフェは、認知症の方や家族の方、地域の方等認知症の方もそうでない方も気軽に立ち寄れる場所を目指して、包括支援センター桜木地区において、大畑地区(大畑公民館)と田名部地区(かさまいかん)の2か所で開催しています。新型コロナウイルス発生から約2年近く開催を中止していましたが、感染状況が落ち着いてきたことで、昨年10月から試験的に田名部地区のかさまいオレンジカフェを再開しています。まだまだこれまでのようにお菓子を食べながらワイワイとはいきませんが、再開を待ちわびてくれた方々もあり、少しずつ賑わいを取り戻しています。大畑地区についても、状況を見ながら再開していきたいと思っています。



久々の再開の日は、
男性の参加者が多く
将棋勝負が白熱していました☆



包括プチニュース



令和3年度 むつ市委託事業

かさまいオレンジカフェ

申し込み不要・参加料無料です

「カフェ」のように気軽にお茶を飲みながら、参加者同士の交流を楽しんだり、認知症の相談をしたり、学んだりする場所です。認知症の方や心配のある方、そのご家族、地域にお住まいの方等どなたでも参加できますので、お気軽にお立ち寄りください。

【開催時間】13:30～15:30 出入りは自由です。
【場 所】むつかさまい館

開催日程		～変更となる場合はご了承ください～	
令和3年 4月15日(木)	5月20日(木)	6月17日(木)	7月15日(木)
10月19日(火)	11月16日(火)	12月21日(火)	令和4年 1月18日(火)
8月19日(木)	9月16日(木)	2月15日(火)	3月15日(火)

※新型コロナウイルス感染拡大予防のため、中止となる場合がございます。
※開催時は検温、マスク着用、手洗い、手指消毒、フェイスシールド着用等の予防対策をします。
ご参加いただくようお願いいたします。

※認知症サポーターの方も一緒に参加しませんか？
ご協力をお願いします！

「認知症サポーター」とは、認知症の方やご家族を温かく見守る役割です。
「認知症サポーター養成講座」を受講し「オレンジリンク」を身につけています。

注意

- ※ 参加の際は検温、マスク着用、手指の消毒、健康状態確認シートの記入にご協力いただきます。
- ※ 感染拡大状況により中止となる場合もございます。
- ※ 大畑地区の再開日は未定となっています。



あおり ロコトシ

健康寿命を伸ばそう！カンタン体操。



すわって(座位)

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

① ももの後ろ側のストレッチ

ももの後ろとふくらはぎの筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。

留意点 ● 片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術された方：無理せずできる範囲で行ってください。 **運動負荷量** | 高 中 低

1 膝を曲げずに、足の下の方をつかむようにかがんでください。そのまま「1～8」までゆっくり数え静止します。

2 元の姿勢に戻り、「1～8」までゆっくり数え休憩します。

3 ①②をもう一度行い、反対の足も同様に行ってください。

② ももの前側のストレッチ

もものつけねの前とももの前の筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。

留意点 ● 片麻痺の方・バランスの悪い方・関節を手術された方：この運動はおすすめできません。 **運動負荷量** | 高 中 低

1 椅子のはじに少しお尻を寄せて、足首やすねを後ろの方に引っ張り、そのまま「1～8」までゆっくり数え静止します。

2 元の姿勢に戻り、「1～8」までゆっくり数え休憩します。

3 ①②をもう一度行い、反対の足も同様に行ってください。
※椅子のはじをしっかりつかんで、眩ないようにしてください。

③ ももの前側の筋力強化

歩行やバランスを取るために必要なももの前の筋肉を鍛え、膝痛を予防します。

留意点 ● 片麻痺の方・関節を手術された方：無理せず行ってください。 ● 足はゆっくり下ろしてください。 **運動負荷量** | 高 中 低

1 伸ばした足をゆっくり上にあげ、「1、2、3、4」と静止します。

2 「5、6、7、8」でゆっくりおろします。

3 反対側も同様に行い、左右交互に2回繰り返します。

*回数は全て目安です、無理のない可能な回数で行ってください。

健口体操

「あいうべ」を10回繰り返します。この体操を1日3セットやりましょう。

舌の動きが良くなることによって、免疫力も高くなり、飲み込む機能も向上します。

あ 口を「あ」の形に大きく開けます。

い 口を「い」の形に横に開きます。

う 口を「う」の形にします。

べ 「べ」舌を前に出します。

困ったときは地域包括支援センターへご相談下さい！！

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活を送れるように、様々な面で支援を行うための総合相談機関です。



〒035-0071
むつ市小川町一丁目13番60号 電話 23-3560
むつ市地域包括支援センター 桜木

