



田んぼが金色に輝き、稲刈りもどんどん終わっていきます。夜になると秋の虫たちの音色が聞こえ秋を感じる季節になりました。涼しくなり過ごしやすい時期になってきて嬉しく感じる一方、朝晩が涼しく日中はまだまだ暑い日もあったりと寒暖の差が激しいことで体調も崩しやすい時期にもなります。しっかりと美味しいものをバランス良く食べて、しっかり休養をとり、過ごしやすい秋を楽しく健康的に過ごしていきましょう。



介護予防はじめていますか？

介護予防とは「要介護状態の発生をできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態にあってもその悪化をできる限り防ぐこと、さらには軽減を目指すこと」と厚生労働省の資料では定義されています。難しく書いてあるようですが、要するに『要介護の状態にならないようにしましょう！介護が必要な状況になってしまったとしてもこれ以上悪くならないようにしましょう！』ということです。

ただ、要介護になりたくてなる人は一人もいないと思います。介護が必要になるきっかけの一番の原因は『転倒・骨折』です。その他、認知症や脳血管疾患、心臓病や糖尿病という病気も原因にはなりますが、転倒や骨折を防げるよう丈夫な体を作ることが一番の介護予防と言えると思います。適度に身体を動かして、バランスの良い美味しい食事を食べて、趣味や気の合う仲間との集まりに参加すること・・・そんな風に考えれば介護予防ってそんなに難しいことではないですよ😊

今月号の 脳トレ

あなたは探偵です。探偵仲間から2枚の紙きれが届きました。2枚続けて読むとメッセージになります。暗号を解いてください！

【1枚目】

か2 わ3 た3 か4 ら5

【2枚目】

1つ進め！

んてわちくよるつあり

9月号解答



答え：

！ ヒント：あいうえお表を思い浮かべましょう

介護予防のポイント

- ① 普段から運動をする習慣を身につけましょう！（日光も浴びて骨を丈夫にしましょう）
- ② 栄養バランスの良い食事を摂りましょう！
- ③ 口腔ケアをしっかり行いましょう！（口腔機能が衰えると食事も食べられなくなり、コミュニケーションもとりにづらくなるなど悪いことだらけです💧
- ④ 十分に睡眠をとりましょう！（やる気が無くなり無気力になるとうつ病の発症も誘発してしまいます。ストレスを貯めない生活をしましょう）

自宅で簡単に出来る介護予防運動



立ちスクワット

- ① 椅子に座った状態から立ち上がる。
- ② お辞儀をするように立ち上がる。

1日の目安

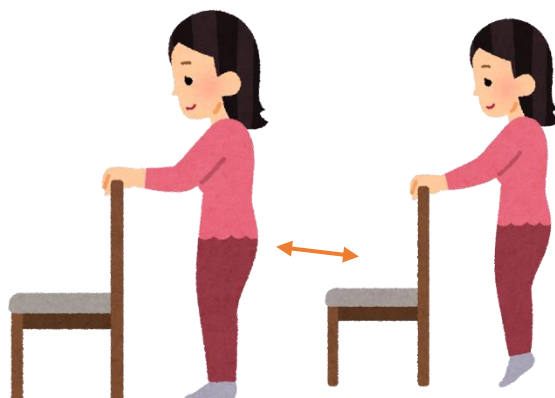
10秒数えながらゆっくりと5~10回繰り返す。
1日3セット行う。

つま先立ち運動

- ① テーブルや椅子に手を置き支えながら片足を上げる。
- ② 足が上がっていればOK。(10cmぐらいでもOK)

1日の目安

左右1分ずつ。1日3セット。



片足立ち運動

- ① テーブルや椅子に手を置き支えながら片足を上げる。
- ② 足が上がっていればOK。(10cmぐらいでもOK)

1日の目安

左右1分ずつ。1日3セット。



ここまで自宅で気軽に取り組める介護予防についてご案内しましたが、要支援1・2の認定を受けた方向けの介護予防サービスや、認定を受けていなくても基本チェックリストというチェックリストを行い事業対象者該当するとデイサービスやヘルパーさんなどのサービスを利用することもできます。気になる方が見えたら、私たち華陽会やいきいき支援センターにお気軽にご相談ください。そして、住み慣れた地域で元気で過ごしていけるよう健康寿命を延ばしていきましょう！