

ほのぼの 南部包括だより

第122号 令和2年7月発行 袋井南部地域包括支援センター 電話 0538-42-7939

みなさん、こんにちは!

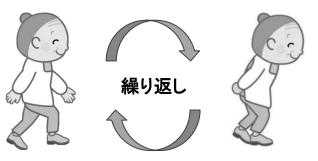
梅雨空が続く毎日ですが、いかがお過ごしですか?

5月ぐらいまではマスクも違和感がなく着けることが出来ていましたが、先月ぐらいから暑さでマスクをするのが憂鬱になってきています。涼しく感じるマスクはどれが良いのか…日々研究しています。オススメをぜひ教えてください!

袋井南部地域包括支援センターも、雨ニモマケズ 風ニモマケズ コロナニモ 夏ノ暑サニモマケヌ…頑張って参ります!

「インターバル遮錄」で脳を刺激

ウォーキングなどの有酸素運動は、神経細胞を増やします。さらに脳を鍛えるのが「ゆっくり歩く」と「速く歩く」を3分ずつ交互に行う「インターバル速歩」。変化が大好きな脳は速度を変えることでますます活性化。しかも筋肉への負担が少ないゆっくり歩きと負荷が大きい早歩きを組み合わせると、筋力や持久力が短時間で効率よくアップして一石三鳥。骨密度が上がったという人もいるそうですよ!



①早歩きを3分間

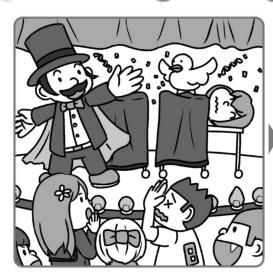
②ゆっくり歩きを 3分間 ①②を交互に繰り返して歩きましょう!

•1日速歩を30分、週4 日以上目指しましょう!

認知症を 遠ざける 楽しい頭の ストレッチ。

✓

左右の絵には **10か所**の間違いが あります。どこが間 違っているでしょう か? (答えは裏面)







^ツケガの予防や、効果を高めるために、[、] ウォーキングの姿勢を見直しましょう!

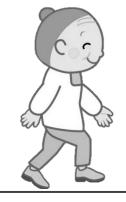


肩の力を抜く



背筋を伸ばす

肘を後ろに引く イメージ



軽くあごを引き 20~30m先を見る

胸を張る

かかとから着地する

効果

- ・見た目や意識が変わる
- 筋力がついて体力がアップする
- 生活習慣病にサヨナラできる
- ・うつや体の痛みが改善される
- 運動後の牛乳で筋力アップと 熱中症予防になる





おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症 の方やその家族また、介護に ついて知りたい方や、地域の 方どなたでも参加できる集い の場です。

\$5555555555555555555555555555555555











- ◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう!
- ◇介護者同士の交流ができます!
- ◇医療や介護、福祉に関する相談ができます!

7月21日(火) 9時30分から11時30分 田原農村総合管理センター

8月18日(火) 9時30分から11時30分 袋井南コミュニティセンター



【南部包括からの耳より情報】

日常生活を営む上での 基本的な生活様式って?

感染防止の3つの基本:①身体的距離の確 保、②マスクの着用、③手洗い

- □人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。
- 口遊びにいくなら屋内より屋外を選ぶ。
- □会話をする際は、可能な限り**真正面を避け** る。
- □外出時、屋内にいるときや会話をするとき は、症状がなくてもマスクを着用
- 口家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだ けすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- □手洗いは30秒程度かけて水と石けんで] **寧**に洗う(手指消毒薬の使用も可)

認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は?

