

さわやか

大阪きづがわ医療福祉生協

西成エリア さわやか編集委員会発行

06-6658-7400

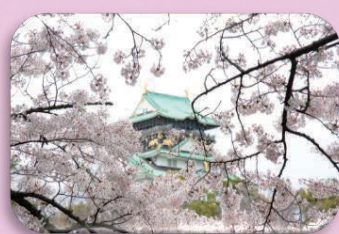
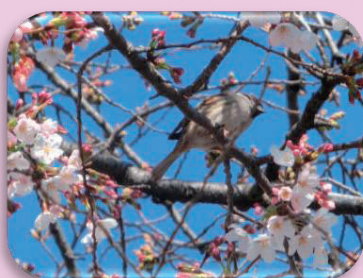
新型コロナウイルスを吹っ飛ばせ!

さわやか特別拡大号



①お花見 (誌面で) 今年はお花見を行えなかった・・・ そんな方々に。

稲葉豊さん (阿倍野)
山下東さん (中支部)
竹中郎さん (職員) より提供



風景やお花、その他何でも写真を送ってください。

【宛先】 (氏名・お住まいもご記入ください)

oda.y@osaka-kizugawa.coop
西成エリア組合員活動部 小田まで

③セーフティーウォーキング

歩く時の正しい姿勢
骨盤、背中、頭をまっすぐに保ちます。肩の力を抜き視線を遠くに向けます。つま先は進行方向に向けて、踵から柔らかく着地します。無理なく自分のペースで歩きましょう。今の時期は人混みを避けて歩きましょう。

骨盤、背中、頭をまっすぐに保つ

春の健康チャレンジを達成しよう!
4月から取り組んでいる「春の健康チャレンジ～歩いてみよう中山道コース～」は5月末までが期限となります。新型コロナに負けない健康づくりに挑戦しましょう。

④認知症予防

脳を鍛えていつまでも元気に

認知症は加齢とともに、誰でもなる可能性があるものです。人との接点が減り、話す機会が少なくなった、そんな時に脳トレでクイズに挑戦してください。初級・中級を用意しています。

初級編

		3		7		5		
6	7					2	9	
		9						4
		6	5	3			8	
1	3	8	7	2	6		4	5
		4	7	1		9	3	
3	8		4			6	7	9
9	5	4	2				3	
7	6				8		5	

中級編

		6	5	4			9	2	
						8			6
4	9		2	5			8		
1	5			7					8
		9			4		1		
			1	2		6			
	8			6	7		3		
		6			2	8	9		
9			3		1	7	6	5	

ナンプレ (数独) のルール

9マス×9マスの盤面に1から9の数字を置き、すべてのマスを数字で埋める数字パズルです。

「タテ・ヨコの1列、それと太枠の3×3の9マスブロック内では1から9を1つずつ使い、重複してはなりません。数字の置き方として守るべきルールは以下の1つだけです。」

さわやかの感想を送って下さい。

【宛先】 (氏名・お住まいもご記入ください) oda.y@osaka-kizugawa.coop

西成エリア組合員活動部 小田まで





大腿四頭筋トレーニング
(膝を伸ばし上体を持ち上げる、立ち上がる、歩く時などに働く筋肉)
膝を伸ばしつま先は上を向けます。10秒程止めましょう。左右3セット



足関節トレーニング
(ふくらはぎの筋肉、ヒラメ筋:かかとを上げる働きをする)
手で膝を押さえ抵抗をかけた状態で、かかとを上げます。10回を3セット

(すねの筋肉、前脛骨筋:つま先を上げる働きをする)足をもう一方の足の甲にのせて抵抗をかけます。抵抗に負けないようにつま先を上げます。10回を3セット



太股内転、外転筋トレーニング
(内転筋:足を内側に閉じる働きをする筋肉。立つ、座るなどの動作にも働く)
手で抵抗をかけて足を閉じます。10回を3セット

(外転筋:足を外側に開く働きをする筋肉。歩く動作、足をまっすぐ前に振りだす動きなどにも働く)
手で抵抗をかけて足を開きます。10回を3セット



中殿筋トレーニング
(歩くときバランスをとる働きをする筋肉)
立ちバージョン
安定している物をしっかりとつかみ、膝を伸ばして足を横に上げて止めます。10秒程。高く上げすぎないように気をつけましょう。

座りバージョン
膝を伸ばし足を左右に振ります。左右10回を3セット

フレイル・インデックスで状態チェック

※体重減少
【質問】6ヶ月間で、2~3kg以上の体重減少がありましたか。

※活力減少
【質問】(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしますか。

※活動量減少
【質問】ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか。

※記憶力低下
【質問】5分前のことが思い出せますか。

※自覚的歩行速度遅延
【質問】以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。

左図の質問に該当が

0個：ロバスト
1~2個：プレフレイル
3~5個：フレイル
※フレイルはあくまでも要介護の前段階であり、健常の一部です。そのため、健常の内訳として、フレイル、フレイルの前段階を示すプレフレイル、そして剛健(とても元気)を意味するロバスの3つがあります。

②お家でできる簡単ストレッチ・筋トレ
外出自粛要請で家に閉じこもりがちの組合員さんに

まえちゃん・やまちゃんのフレイル予防体操



フレイルとは

フレイルとは加齢に伴って生理的予備能が低下することにより、種々のストレスに対する脆弱性が亢進した状態を言います。つまり、要介護と健常者の中間的な状態のことを指し、近い将来、要介護状態や死亡に至るリスクが高いと考えられています。一方で、このフレイルな状態であれば、適切な介入によって健常な状態へ改善することも可能と考えられています。またフレイルには身体的フレイル、社会的フレイル、心理・精神的フレイルがあり、フレイル予防には運動介入はもちろん、家に閉じこもらず他者との交流や、バランスのとれた食事による栄養介入も必要です。

西成民主診療所デイケア室 作業療法士 澤井貴善

腰部ストレッチ

ゆっくり腰を回し、3秒ほど止めます。左右行います。



首のストレッチ

首を前後、左右にゆっくり傾けましょう。首のストレッチは無理せずゆっくり行いましょう。



体幹ストレッチ

椅子から落ちないように無理しないでゆっくり身体を伸ばします。



下肢ストレッチ

膝を伸ばし膝より先をつかみます。10秒ほど止めましょう。



腸腰筋トレーニング

(腸腰筋:腸骨筋、大腰筋、小腰筋の総称 歩行や階段を上がる時に働く筋肉)
椅子の座面をしっかりとつかみ、腰を上げ膝を曲げた状態を保ちます。
10秒を3セット

肩関節ストレッチ

指先を肩に当てて、前、後ろに回します。回す時は肩甲骨を意識します。

