

ほりきり 便り



第62号
2017年10月1日発行

高齢者総合相談センター堀切 (地域包括支援センター堀切)
〒124-0006 葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815 FAX 03-3697-7862
ホームページ <http://ims-site.jp/horikiri/>

◇みなさん日頃から運動していますか？◇



健康の為に
1歩を踏み
出そう!!



お花茶屋公園で健康遊具を
体験して来ました☆

水分補給も
しっかりと!!

「担当より一言！」

今回の写真にはない健康遊具が設置されている公園もあります。実際に健康遊具を体験して改めて外で体を動かすことは、気持ちの良いものだな～と感じました。

自分の身体は自分自身で守っていかなければなりません！

普段、短い時間でも運動をすることで足腰の強化や体力の向上、体を動かすことでストレスの発散、リフレッシュ効果……

健康には運動することが欠かせません！

お一人、または友人、ご家族と共に是非素敵な公園で運動を始めてみてはどうでしょうか？



【腕の力をつける運動】

柱に掴まり、支えている足をゆっくり曲げて、反対の足が地面に着くように行う



【運動のポイント】

- ・準備運動は忘れずに！
- ・無理なく行いましょう！
- ・水分補給も忘れずに！



【ふらつきにくくする運動】

腕をまっすぐ伸ばして、歩幅を小さくゆっくり歩く



広々とした
素敵な公園
です！

【つまつきにくくする運動】

肘と後ろ膝を伸ばして、前の膝をゆっくり曲げながら体を前方に近づける



【腰痛予防の運動】

なるべく膝を曲げずに、息をはきながら前方に伸ばす

健康遊具設置箇所

～堀切・南綾瀬・お花茶屋エリア～

- ・小菅西公園 (小菅1-2-1)
- ・小菅東スポーツ公園 (小菅3-1-1)
- ・袋橋公園 (小菅4-15-1)
- ・ほりきりん公園 (堀切2-38-10)
- ・宝町公園 (宝町2-8-2)
- ・お花茶屋公園 (お花茶屋1-22-1)
- ・さつき児童遊園 (東堀切2-17-1)
- ・双葉児童遊園 (東堀切2-28-3)
- ・中道公園 (西亀有1-3-1)
- ・西亀有せせらぎ公園 (西亀有1-10-1)
- ・上千葉砂原公園 (西亀有1-27-1)

その他の地域にもありますよ♪

健康遊具って何だろう？

「健康遊具」とは、散歩の途中などに気軽にストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど日常生活での健康づくりを主な目的として設置されています！

元気のヒント

健康な毎日に役立つ情報をお届けします

スポーツの秋、はじめませんか

なぜ運動は健康によいの？

①生活習慣病・メタボリックシンドロームの予防・改善

運動習慣のある人では、心疾患、高血圧、糖尿病、がんなどにかかる率や死亡率が低いことが報告されています。

②ロコモティブシンドロームの予防・改善

適切な運動を続けることで、筋肉を保ち、骨を強くし、寝たきりを防ぐことができます。

③ストレス解消、メンタルヘルスの改善

適度な運動習慣により、免疫活性が高まることも報告されています。



どんな運動がいいの？

※持病のある方は、主治医の先生と相談しながら行いましょう。

*有酸素運動、筋力運動、柔軟体操を組み合わせる…

有酸素運動は、体内に酸素をたくさん取り入れ、**細胞を活性化、新陳代謝を高め**ます。おすすめはウォーキング。ややきつと感じ、おしゃべりができるくらいのペースで。運動を始めた直後は「糖」が、15分経過すると「脂肪」が燃焼され始めます。1回に20分は継続するとよいでしょう。

筋力運動は、**正しい姿勢を保持し、けが防止や腰痛・膝痛の予防**にもつながります。椅子につかまっただけの上げ下げ、スクワット、腹筋など様々。必要な量は人によって異なりますが、疲れたと感じるくらいが目安です。無理をせず、ゆっくり息を吐きながら行いましょう。

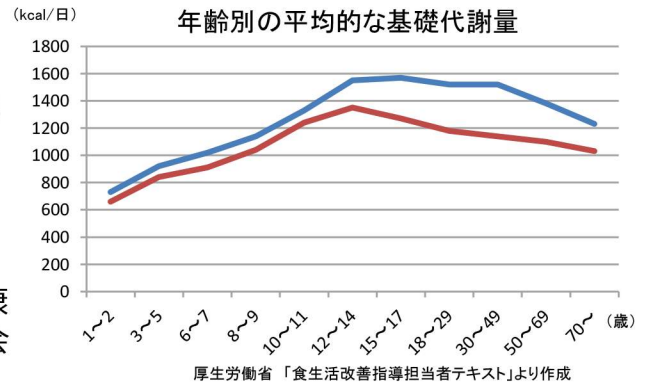
柔軟体操は**身のこなしをスムーズ**にしてくれます。はずみをつけたり呼吸を止めたりせず、「ちょっと痛いかな」くらいのところで、じんわり伸ばしましょう。



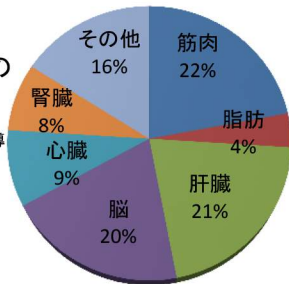
なぜ「スポーツの秋」なの？

秋は天候のよい日も多いため、昔から運動会もこの時期に行われる傾向がありました。さらに東京オリンピック開会式が行われた10月10日が体育の日に制定され、これをきっかけに10月10日を中心として運動を楽しむ風潮が生まれ、「スポーツの秋」となるとされています。

ちなみに10月8日は「骨と関節の日」だそうです。骨の「骨」という字は十と八に分かれること、10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康にふさわしい時期であるということから、平成6年に日本整形外科学会により定められました。



主な臓器・組織のエネルギー代謝



また身体的にも秋は運動に適した時期と言えます。秋になり気温が下がると、体は**体温が下がらないように、エネルギーをより多く消費して熱を生み出そう**とします。気温が高く、体温を上げる必要のない**夏と比べて基礎代謝が上がりやすい**のです。ダイエットの効果がやすい時期と言えそうですね。ちなみに体内でエネルギー代謝が最も大きい部位は「筋肉」です。

*基礎代謝：呼吸や体温調整など生命を維持するために消費されるエネルギーで、眠っている間にも消費されています。年齢、性別、体温、季節など様々な要因で変動します。

「食欲の秋」到来ですね

さて、ここで○×クイズ！

秋になると食欲が増すのはなぜ？

- ①冬に向けて多くの栄養素を取り込もうとするから
- ②夏と比べ日照時間が減るから

(解答・解説) 正解は…どちらも○。

①冬に備えてエネルギーを蓄えようとするため、食欲が増し、**体脂肪が増えやすくなる**と言われています。代謝が上がる季節とはいえ、食べ過ぎには要注意ですね。

②セロトニン(精神の安定を保つ作用のある脳内の神経伝達物質で、食欲の調整にも関わる)は日光にあたった時間によって分泌量が調整されることがわかってきました。日照時間の減る秋には、セロトニン分泌量が減少。セロトニン分泌量を増やすには、日に当たる以外に**糖質、乳製品、肉類の摂取や睡眠**が有効です。秋になると食欲が増すのは、たくさん食べてセロトニンを増やそうとするからではないかと言われています。

知っ得コラム



◆◆◆活動報告◆◆◆



～地域イベント参加～

8月1日～3日に開催された「第57回ふるさとまつり」に参加させていただきました。ブースには多くの方々にお立ち寄りいただきました。地域の方々に在宅介護の相談ができる場所が近くにあるということを知っていただく機会になったのではと思います。ありがとうございました。



～介護予防教室「ノルディック・ウォーキング」を開催～

7月10日、全日本ノルディック・ウォーク連盟指導員 林 敏行氏を講師に迎え体験教室を行いました。暑い日でしたが参加者の皆様には「楽しかった、姿勢が良くなった気がする」などの感想をいただきました。



75歳到達者 戸別訪問をしています

平成29年4月2日から平成30年4月1日に75歳になる方

(昭和17年4月2日から昭和18年4月1日の間にお生まれの方)を対象に当センターの職員が戸別訪問しております。

お困りごと、介護予防、高齢者福祉サービスなど、ご質問などあれば遠慮なくお尋ねください。

毎月開催

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは「なにか」特別なことをやる人ではありません。自分のできる範囲で認知症の人や家族を応援するのが認知症サポーターです。認知症について正しく理解しませんか？

日時	会場	講師	申込
10月19日(木) 14:00～15:30	西亀有集い交流館 会議室 (西亀有2-11-1)	高齢者総合相談センター 堀切/お花茶屋 社会福祉士 豊永 栽源	受付中!
11月28日(火) 14:00～15:30	小菅憩い交流館 大広間 (小菅3-6-1)	高齢者総合相談センター 堀切/お花茶屋 社会福祉士 豊永 栽源	10月28日(土) 9:00より受付
12月15日(金) 10:30～12:00	葛飾ロイヤルケアセンター 会議室 (堀切2-66-17)	高齢者総合相談センター 堀切/お花茶屋 社会福祉士 豊永 栽源	11月18日(土) 9:00より受付

※各回とも同じ内容です。先着20名 ご都合のよい場所 開催日時を選び、ご参加ください。



葛飾区高齢者総合相談センター堀切/お花茶屋

電話 堀切：03-3697-7815 お花茶屋：03-5671-2471

相談時間 月曜～金曜日：午前9時～午後7時 土曜日：午前9時～午後5時30分

高齢者総合相談センターではいろいろな講座やイベントを行っています。

認知症とともに生きる 開催

日 時：平成29年12月2日（土）
場 所：堀切地区センター3階ホール・音楽室 **～オレンジフェア2017～**

内 容：講演会、相談会、見守り機器・徘徊探知機等のデモ利用体験会等実施予定

講演会内容：各メディアで紹介されている 佐々木 慶太郎氏をお迎えし、介護者であった佐々木氏が軽度認知障害（MCI）と診断され回復するまでの体験談やボランティア活動の話をしていただきます。

対 象：家族介護者の方や専門職の方、地域住民どなたでも参加いただけます。皆様のご参加お待ちしております。

**入場無料
入退場自由**

介護予防教室 フラワーアレンジメント

日 時：10月23日（月）14:00～16:00
場 所：堀切地区センター 第2会議室
内 容：認知症予防等についての講義
フラワーアレンジメント
対 象：葛飾区在住の65歳以上の方
人 数：30名
参加費：無料
申込み：地域包括支援センター堀切に電話で受付
10月16日（月）17:00まで

認知症相談会

日 時：11月18日（土）14:00～16:00
場 所：高齢者総合相談センター堀切 相談室
内 容：いなば内科クリニック 稲葉 敏 先生
による相談会（相談時間30分程度）
対 象：葛飾区在住の認知症にお悩みの方や
そのご家族
人 数：3名（申込み多数の場合は、相談内容により
決定します。）
参加費：無料
申込み：広報かつしかに掲載予定

健康測定会

日 時：11月29日（水）14:00～16:00
場 所：お花茶屋地区センター 会議室
内 容：身長・体重・体脂肪・血圧・握力
ロコモ計測・もの忘れチェック
対 象：葛飾区在住65歳以上の方
人 数：先着30名
参加費：無料
申込み：広報かつしかに掲載予定

菜の花会

日 時：次回11月16日（木）13:30～15:00
奇数月の第3木曜日 ※入退室自由
場 所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
内 容：認知症の方やその家族が集い、お茶を飲
みながら、お話ししたり相談したり自由にお過
しいたぐ場所です
対 象：認知症の方やそのご家族、認知症の介護
したことのある方
参加費：無料
申込み：事前申し込み不要

オレンジカフェ ほりきり

高齢者や、介護をするご家族、介護に携わっている方、
地域のみなさまがふと立ち寄れる憩いの場です。ミニイベ
ント開催中！気軽にお立ち寄り下さい。

日 時：次回10月21日（土）14:00～16:00
毎月第3土曜日 ※入退室自由
場 所：葛飾ロイヤルケアセンター 会議室
参加費：100円（お茶代）

<今後の予定>

- ・10月21日ハロウィン工作
- ・11月18日介護予防体操・脳トレ

など、イベント盛りだくさん！！
12月には職員による演奏会を予定
しています。たくさんのご来場お
待ちしています。



オレンジカフェ
担当より一言

