



フォトニュース

かがやきだより 都筑

発行/2021年1月1日
 都筑区老人クラブ連合会
 発行人/桑原 正盈
 横浜市都筑区
 荏田東4-10-3
 (都筑区社会福祉協議会内)
 TEL 045-944-1826

第5号

都筑区の花
「さくら草」

めざせ健康長寿 不活発病を防ごう 家でできる体操のいくつかを紹介します

◎健康長寿は我らの願い

私たちは健康寿命を延伸して、最後のときまで元気に過ごせるのが理想です。では「明るく楽しく元氣よく」過ごすにはどうしたらいいでしょうか？

◎一日一回は外に出よう

それには筋力の保持が大切です。一日一回は外に出て運動(散歩)をしましょう。閉じこもりすぎると、不活発病になってしまいます。新型コロナウイルス感染も怖い、フレイル(虚弱)や認知症も怖いのです。

◎フレイル(虚弱)は寝たきりや認知症に直結します

自分のことはいつまでも自分でできるよう筋力を保持しましょう。高齢者の転倒は骨折に直結します。足がちゃんと上がっているか腿を高く上げる練習を忘れずに行います。

◎自宅で体操しましょう

本紙の中間はぜひ自宅でやっていたきたい体操のいくつかを紹介しました。ぜひ本紙中間を壁に貼っていただいて、毎日なさってください。

◎もう少し我慢しよう、来年にはワクチンが届く

政府は新型コロナウイルスのワクチン接種を高齢者からはじめようと言っています。もう少しの我慢です。それまでは最大限の予防策を講じながら、筋力維持を図りましょう。

◎冬のあいだはヒートショックにも注意

暖かい部屋から寒い場所に移動したときは血圧が急高下します。血管や心臓には最悪です。特に入浴の際や外出の際は、くまなく暖かくするよう気をつけましょう。

【編集後記】

- ◎『フォトニュース』に関して会員の皆様からさまざまなご意見をいただいています。ありがとうございます。広報部一同、ご意見を具現化すべく努力していきます。
- ◎今後数回のあいだ「めざせ健康長寿」をテーマとして、コロナ等に打ち克つべく身近な課題を取り上げていきたいと考えています。
- ◎次号は皆様の身近な散歩のついでに撮影された投稿写真を軸として、区内の散歩コースを取り上げる予定です。
- ◎今月もパソコン作業を写真整理の西村さんにご協力いただきました。ありがとうございます。
- ◎くれぐれも「三密防止」「換気」「マスク、手洗い」を忘れずに。緩みがちです。(佐)

【広報部】

部長 佐藤 寛 部員 矢代 敏幸 田中 敏雄 鈴木 誠
 副部長 小島 克行 鈴木 慶勝 堀 博通 近藤 馨



写真整理の方法 ~写真をまとめて家族も安心~

みなさまのご家庭に、写真やアルバムがたくさんあると思いますが、実はご遺族が死後整理に困っている例が多く見受けられます。白黒写真に至っては、いつ撮影されたものか・誰なものか、などの情報がわからないケースも多々あります。

わかっている方に整理していただき、いつ・誰の写真かわかるようにしておくことが必要です。ご家族が安心して長く保存できるようにするには、「1冊のアルバムにまとめる」「DVDに焼く」など、いろいろな方法がありますが、ストーリーを付けてまとめておくことが大切です。

これは、元氣な今だからできることです。ご家族の情報を写真とともにまとめて、生きた証を残しましょう。

写真整理の手順

- | | | | | |
|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------|
| ①
写真を
集める | ②
年代別に
仕分け | ③
情報を
付ける | ④
データ化
する | ⑤
写真を見返す |
|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|-------------|



写真整理の3つのコツ

- ① 1冊から2冊にまとめましょう。
- ② 上の世代の写真は必ず整理しておくこと。
- ③ 写真の情報(いつ撮影されたのか/誰なのかなど)を添えましょう。

写真の選び方など迷われたときは、ご相談ください。

認知症カフェや老人クラブで勉強会もお受けしています。 ころBOOK 050-5217-0761

ひとり入院でも大丈夫
 あなたのプライベート看護師が病院に伺います！

□なんでも頼める？
 □肌着の洗濯
 □ほしいもの

急な入院でも
不自由なはず

大丈夫です！
おまかせください！

TEL 045-479-3280
 受付: 9:00~17:30 (土日祝休)
 横浜市都筑区見花山11-30-3番

ケアミーツ

古いアルバムを整理
 写真を150枚選んでください
 1冊の本にまとめます

写真の情報を伺うため、
お宅に2回伺います。

1冊30ページ 45,000円

写真整理 データ化サービス/家族写真集制作 など

お気軽にお電話ください
写真整理の専門家 050-5217-0761
ころBOOK ホームページ: <http://kokoro-book.jp/>
 横浜市青葉区美しが丘1-13-10

~女性の行う「お片付け」安心と信頼のサービスです~
片付けたい!
 使って欲しい
 どう捨てればいい?

一緒に片付け問題を
乗り越えましょう

・生前整理・施設へ入居に伴う片付け
 ・家一軒丸ごと片付け・空き家整理
 ・不動産売買に伴う片付け・遺品整理

☎:045-624-8272
 〒225-0002
 横浜市青葉区美しが丘1-13-10-107
 HP: www.amazy.co.jp
アメイジー株式会社

こんなお悩み、ありませんか？



元気がでない



円背が気になる



肩や腰が痛む



動きやすくなった
(何もないのに)

ナイス体操で
心も身体も
上向きに！

ナイス体操で、解消しましょう！



元気になる！



姿勢が改善！



肩や腰の痛みが楽に！



歩行でつまづきに！

<ポイント>

足を腰幅に開き、姿勢を安定させましょう。 背筋をぐっと引き上げる意識で行いましょう。
痛みを感じたら、無理をしないようにしましょう。 呼吸は自然に、リラックスして行いましょう。

① 首



- ・足を腰幅に開き、両手は座面へ。
- ・肩を下げる意識で、首を横に倒す。
- ・つむじを天井に向けたまま、首をやさしく捻る。
(左右それぞれ行う)

② 肩・背中のはぐし



- ・両手を肩に置く。
- ・顔の脇に大きな円を描くような意識で回す。(肘が鉛筆の先だと想像しながら)
- ・最後は肘を脇に近づける。(前まわしと後ろ回し、大きく4回ずつ行う)

③ 胸



- ・足を腰幅に開く。
- ・息を吸いながら両手を開く。
- ・息を吐きながら背中を緩めて両腕でバツェンを作る。

④ 背中・腰



- ・両手を握手。
- ・息を吸って両手を胸に近づけ、吐いて身体から離す。背中を緩め、視線は下げる。
- ・自然な呼吸で、両手を左右にゆっくり動かす。

⑤ 背中・腰



- ・両手を組んだまま、8の字を描くように動かしていく。
- ・両足は腰幅でしっかり床を捉える。

⑥ 体側



- ・片手は座面、もう片方は斜めに引き上げる。
- ・お尻が浮かないよう注意する。

⑦ お尻



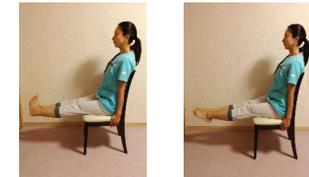
- ・両手を座面、片足を腿へ。
- ・そのままの姿勢でもOK。
- ・余裕があれば、胸から前傾姿勢をとると、より強い伸びになる。
- ・気持ちよさを感じる方を優先する。

⑧ 内もも



- ・足は腰幅より広く開く、両手は腿の内側へ。
- ・外に圧を加えるようにし、前傾姿勢をとる。

⑨ すね・ふくらはぎ



- ・背中を背もたれにしっかりつける。
- ・両足を上げてつま先上(ふくらはぎ伸ばし)。
- ・つま先下(脛伸ばし)を繰り返す。

「今日も、明日も、元気つづけ！」

いきいきフィットネスライフ代表 フィットネスライフアドバイザーの森口尚子です。

新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、活動を自粛されている方、多いのではないのでしょうか。

いきいき元気に過ごしていただくためには、自宅にしながらも健康意識を高め、身体を動かし、体力や筋力を維持していくことが大切です。

できることからコツコツと。生活リズムに組み込んで、無理なく健康習慣を身に付けましょう！

座ってできるナイス体操で、心も身体も上向きに！ 快適な毎日となりますよう、心より願っています。



今日も、明日も、元気つづけ！



「今日も、明日も、元気つづけ！」を理念に、介護施設や企業、地域ケアプラザ等で、オリジナル椅子体操「ナイス体操」を軸とした出張エクササイズ指導を展開。体操振付師としても活動し、オリジナル体操の考案、監修も担っている。

株式会社リンクの「ビズテル体操」では振付考案、監修、モデル出演を果たし、全国タクシー内で放映中。

2020年7月、初となる自社DVD「健康で自活するために！！ナイス体操」を発売。お問い合わせは、以下いきいきフィットネスライフ ホームページまで。

080-2255-4672 <https://ikiiki-fitnesslife.com/>