

第20回 いきいきサロン

中井町内会コミュニティー担当 山中 国之

日 時 平成21年1月14日(水)午後1時から午後3時

場 所 中井公会堂

内 容

1. 近況のお知らせ / 大森会長

- 1) メンバーである門脇さんから情報提供、インターネットで集めてくれた「見守り新鮮」をお知らせします。
 - * 48号 衣類への火の燃え移りに注意
 - * 49号高齢者の家の中で転倒、転落事故説明寒い毎日が続き、火が恋しい季節です。火には十分注意して下さい。

- 2) 大森仁さん。12月生き生きサロン後、近所の方と畑の手入れ、野菜を持って家に入ったところで、転倒し起きあがれなくなりました。飼い犬が余りにも鳴き続けるのを不審に思った仲間がお宅に駆けつけ発見。救急車で国立病院に入院し、手術を受けました。現在は「済生会稲荷病院」に転院、リハビリに励んでおられます。お見舞いした山中さんの話では「生き生きサロン」で習った「ストレッチ体操」、「お口の体操」が役立つと、リハビリに頑張っておられるとの事。

2. 健康セミナー 岡山市東地区包括支援センター 住井早苗センター長(保健師)

気になる生活習慣チェック / こんな生活習慣が危険信号です

- ・ お腹いっぱいになるまで食べる人は
ゆっくりよく噛み野菜から食べよう
- ・ 野菜をあまり食べないひとは
かんたん野菜料理と野菜ジュースで補充しよう(缶などの野菜ジュースは余りよくない)
- ・ 魚より肉を良く食べる人は
肉と魚は1対1 手のひらサイズが目安
- ・ あぶらっこいものをよく食べるひとは
あぶらは調理法ととる食品の種類で控えよう
- ・ 階段よりも、エスカレーターやエレベーターを使う人は
トレーニング代わりに階段を使おう
- ・ 定期的に運動を行っていない人は
速歩とすき間時間の筋力トレーニングがおすすめ
- ・ 移動には車を使うことが多い人は
身体を使って移動しよう
- ・ お酒をたくさん飲む人は
適量を知り休肝日を、週に2日設けよう

- ・喫煙者である人は
禁煙にチャレンジしよう
- ・ストレスがたまりやすい人は
入浴、映画やテレビを観る、運動、森林浴、深呼吸、ストレッチ、趣味を持つ、睡眠音楽、動物を飼う、アロマテラピーをしてみよう
- ・眠れない人は
快適な睡眠を得るには、睡眠環境を整えることも大切です
寝具は寒色系でまとめ、心を落ち着かせます

3．21年の健康目標 / 包括支援センター高島サブセンター（中上幸枝社会福祉士）

健康目標を参加者が提出し毎月チェック

今日の参加者全員が一部発表しましたが、散歩目標が全員でした

* 目標達成方法は

達成している経験者の話を聞く事

1人2人でやれば止める事が多いが、仲間を増やせば続く事が多い

4．ストレッチ体操で身体をほぐす / 中上幸枝社会福祉士

5．今年初めての運だめし / お楽しみ抽選会

6．歌声喫茶なかい / 今年も明るく歌いました。

7．出席者

大森武生、敏子、茂子、光子、裕子、満寿子、松田千津子、青井幸子、西村忠男
門脇正彦、中村初子、弘子。中西夫婦、岩坪夫婦、松本夫婦、住井早苗、中上幸枝
山中国之、以上21名



住井センター長の「健康セミナー」