

第40回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／山中 国之

日時 平成22年 9月8日(水) PM 1:00~PM 3:00

場所 中井公会堂

内容

1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦、解説・大森会長

*91号 火災報知機も強引な訪問販売

平成23年6月から一般住宅も火災報知器が義務化されます。そのため火災報知器設置の詐欺行為が頻発しています。ご注意ください。

「点検に来たと言って室内に入り次々火災報知機を4箇所取り付け代金19万円を要求され払わされた。」悪徳業者には充分注意してください。

—近藤電機さんが中井町内会の相談電気店ですので、火災報知器の設置の時や不審な業者が来た折には相談してください。—

*熱中症の報告／大森会長の体験

先日、竜のロググリーンシャワーの草刈りボランティアの日、南展望台でエンジン付草刈機で作業中、熱中症で1名倒れました。水分の補給が少なかった人だったようです。まだ暑い日が続きます。十分気をつけましょう。

高齢者の場合「喉が渴いたから水分を摂る」では遅すぎます。運動する前に充分水分を補給し、そして時々チビチビ飲む習慣を身に付けて下さい。

2. 元気で長生きのコツ／介護予防教室、水島典子／運動指導員

*「3つのーみー」に注意

ちじーみー／筋肉を伸ばすことが必要。

ゆがーみー／生活習慣から生まれる。ゆがみ姿勢にならないように意識する。

ゆるーみー／筋力がゆるむ。「筋力をつける、即ち現在の筋力を維持するストレッチ」が必要です。

- ・休む時に片方の足に体重をかける習慣があるとバランスが悪くなる。

注意するよう心掛けること。

- ・前後のゆがみ、後頭部を意識して動かすこと。

- ・肩の位置と腰の位置をまっすぐすると、腰の痛みが少なくなる。

3. 健康体操実技 / 水島典子・運動指導員

約1時間しましたが、汗が出ました。毎日体操しても改善されたことを自覚出来るようになるまでには半年かかる。それまで辛抱強く続けたいものです。

- ・上半身の関節ポイント「首、肩、肘、手首、手指」5ツ。
- ・下半身の関節ポイント「腰、股、膝、足首、足指」5ツの運動実技

健康体操

運動指導員 水島

〈柔軟体操〉 息を止めずには～ひ～ふ～へ～ほ～！！

肩

- ①上に伸ばす
左右に倒す
- ②頭の後ろで手を
動かし肘を中心に
- ③反対側に
腕を伸ばす
- ④腰の後ろで手を
左右に動かす

腰

- ①斜めに前屈
- ②正面に前屈
- ③後ろにそる
- ④後ろにひねる

膝

- ①足先を手前に引き
膝裏を伸ばす
- ②かかとをお尻に近づけ
膝の表を伸ばす

〈貯筋体操〉 毎日こつこつ貯筋！！

- ①椅子に座る前に止め5つ
数えてから座る
- ②かかとをゆっくり
上げ、ゆっくり下ろす
- ③しっかり片足立ち膝を高く上げ
5つ数えて下ろす



—水島先生の講義風景—

*きよしのずんどこ節で／グウ、チョキ、パーで運動、手首、肘、指の運動

* 足でボール運び／言葉を言いながら次の人に足でボールを渡す。頭の体操にもなります。

4. お楽しみ抽選会／今日の運勢は！



5. 出席者

大森会長、茂子、仁、貞子、裕子、敏子、満寿子、光子、中村弘子、初子、松本美智子、松田千鶴子、青井幸子、梶田恵美子、岩坪奥さん、西村忠男、門脇正彦、中西啓次、山中国之、中上（包括支援センター）、水島典子（講師）、栄谷（県立大学3年生実習性）