

## 第71回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成 25 年 4 月 10 日（水） 午後 13：00～15：00

場 所 中井公会堂

### いきいきサロン担当（大森武生）／挨拶

高齢者の健康維持には「適切な運動」が欠かせません。運動にも色々ありますが一番適切な運動は「ウォーキング」です。適度なウォーキングする小道具として「歩数計」は重要です。そこで先月、まだ「歩数計」を使ってない人に「歩数計」を使って頂くために町内会からプレゼント致しましたところ、歩いている皆さんに出会うようになりました。嬉しい限りです。

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

#### \*159号 けがに注意、料理スライサーも刃物

玉葱が大きいので大丈夫だろうと思い安全ホルダーを使わず料理スライサーを使用したところ親指の先を切った。刃の調整で刃に触れ左中指を切った。皮膚の表面が削られるような傷を負うことが起こります、説明書をよく読み、正しい使い方をするようにしましょう。

#### \*160号 現金は宅配便で送れ、買え買え詐欺に気を付けて

販売業者が提供する商品や権利等を別業者が勧誘し契約させようとする詐欺商法。買え買え詐欺（劇場型勧誘）で振り込めでなく宅配便で商品の欄に「衣類」、「化粧品」、「雑誌」などと記載し宅配便で現金を送らせる。本当起こっている話なのです。いったん送金してしまうと、お金を取り戻すことは困難、要注意です。

### 2. 健康リハビリ運動をマスターしよう ／ 水島典子先生（運動指導員）

高齢者の健康運動は「3つのみ」を矯正することです。

「3つのみ」とは「ちぢみ」、「ゆがみ」、「ゆるみ」なのです。

「ちぢみ」は、柔軟性が無くなることです。柔軟性は20歳前半から落ちます。柔軟性は、適正な運動することで高齢者に関係することなく保ちことが出来ます。健康寿命（自分の事が出来なくなる）男性70歳、女性74歳が全国平均。ちぢみは関節「口、首、膝、肘、手首、手指、足指、腰、足首、股」等を伸ばす体操で、特に風呂で筋肉をもみほぐし、引き延ばすと効果的です。今日から入浴時に行いましょう。



熱弁で指導する水島先生。



リズムに乗って「グッパ運動」



# 若返り体操

運動指導員 水島

♡無理をしないで少しずつ目指しましょう♡

## 肩



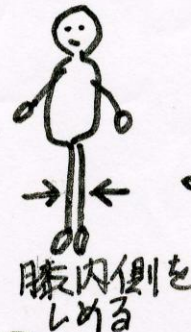
## 腰



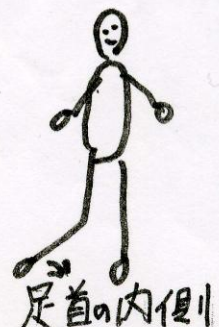
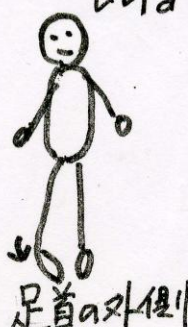
## 股



## 膝



## 足首



毎日半分以上の運動を実践すると「若返り」ます。

### 3. 大森武生の「楽しい生活情報」

#### － バナナを美味しく食べる方法 －（NHKためしてガッテンから）

果物は、ヘタから先に向かって糖分が集積されます。従って先から皮をむぎ食べると美味しいのです。一番良く分かるのが「イチゴ」です。「バナナ」をヘタから皮を剥く人を見かけますが、先から剥いてそのまま食べてみてください、美味しいです。

#### 「バナナ」の究極の食べ方

バナナを50度のお湯に1分15秒浸け、4～5時間冷やして食べてみてください。甘みが増し、そして不思議なことに2週間ほど黄色いままです。

（バナナを50度のお湯に3分以上浸けると皮が真っ黒に変色してしまいます、でも甘くて美味しくなっています。）

・・・参加者全員で試食して納得・・・

### 4. お楽しみ抽選会 /笑って運動したあとの「抽選会」はたのしいものです。

### 5. 出席者

大森武生、光子、茂子、仁、勝、満寿子、裕子、貞子、中西啓次、青井幸子、西村忠男、松本美智子、松田千鶴子、山中国之、岩坪郁子、岩坪正幸、実盛泰子、門脇正彦、樋口正恵、中村初子、本間英子、西山由紀、水島典子、 23名。