

第 90 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 26 年 11 月 12 日（水） 午後 1：00～3：00
場 所 中井公会堂

1.見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*202 号 認知症等高齢者の被害を防ごう／家庭にこんな状況があると危ない！

- 不審な契約書、請求書、宅配業者の不在通知は無いかな
- 不審な健康食品やカニなどが無いかな
- 新品のふとんなど、同じような商品が大量に無いかな
- 屋根や外壁、電話機周辺に不審な工事の形跡が見られないかな
- 通信販売のカタログやダイレクトメールなど大量に無いかな
- 複数社から配達された新聞や景品類など無いかな
- 不審な業者が出入りしている形跡はないかな
- 不審な電話のやり取りや、電話口で困っている様子はないかな
- 生活費が不足するなどお金に困った様子はないかな
- 預金通帳などに不審な出金の記録はないかな

*203 号 介護ベッド用手すりによる死亡事故が多発

介護ベッド用手すりの隙間に首などを挟み死に至る事故や、腕や足などを差し込んで骨折するなど重傷事故が起きている

使用する際は新 J I S 規格の製品を使用するように

*204 号 リフォーム工事の中断、延期トラブル

建設業界は人手不足で、倒産業者が続出。

契約する前には、複数の業者から見積もりを取り、費用だけでなく確実に工事が進められるかなどについても十分検討することが重要です。

*大森武生さんから騙されない 10 ヶ条のコピー配布される

2.高齢者の転倒予防／中区保健センター ・森廣美郷保健師

*転倒し、発生する病気

- ・骨折、脳梗塞、認知症、等の病気になる可能性がある
- ・転倒した場合 大腿部骨折、手首の骨折、腕の付けの骨折が多い。
- ・高齢者は骨粗しょう症。

●転倒予防体操

- ①足の筋力体操（足は第二の心臓、刺激を与えハツラツと）
- ②腰の筋力アップ体操（シャキッとした背筋は心もイキイキ）
- ③お腹の筋力アップ体操（腹筋の強化は体の中から若返り）

④バランス強化体操（よろめきを防げば若々しさもアップ）

講演と実技(ストレッチ体操)で汗をかきました。

●コツコツ貯めよう骨貯金。「骨密度を上げよう」

食事で取ろうカルシウム。

食べ合わせにこだわろう。／運動をしよう。／日光にあたろう。



森廣講師のお話に聞き入る会員たち

この後、岡山市保険センターと岡山大学とで開発された「OKAYAMA 市民体操」を教えていただいた。この体操は皆さんから「楽しい」と受けがよく、中井いきいきサロンで取り入れることが決まりました。

3.健康で寿命をのばそう／「古都の森」理学療法士・射越舞子

「健康寿命」とは、誰の介護もなく生活できる期間のことで、平均寿命から介護期間を差し引いた期間を言います。大敵は「転倒予防」、と「認知症」とのこと。「運動」と「脳トレ」を混合する体操を教えてくださいました。

グーパーでの両手体操 歌に合わせての両手体操

中々難しくて皆さん上手く出来ませんでした、転倒防止、認知症予防なる事です。

4.お楽しみ抽選会／何が当たるかな、ワクワクしながら楽しみました

5. 出席者

大森武生、勝、茂子、貞子、裕子、松本美智子、松田千津子、山中国之、門脇正彦、山崎清子、中西啓次、西山由紀、実盛泰子、梶田恵美子、樋口正恵、岩坪正幸、郁子、青井幸子、射越舞子、津島周史、渡邊修太郎、森廣美郷、西山由紀、 23名