

第95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27年4月8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

*217号 医療費などの還付金詐欺に注意

岡山市の福祉事務所を名乗り「医療費を還付するのでコンビニに行って指定の電話番号に連絡するよう指示された。」ATMから電話の指示に従って100万円を振り込まされた。一口アドバイス／電話で市役所や税務署、社会保険事務所などから振り込みの依頼などは一切ありませんので注意してください。

*218号 好転反応と言われても健康被害がでたら利用中止

電位治療器の無料体験に通い「かゆみ」が出た。「好転反応」、「毒素が出ている」などの説明は利用を継続させるためのセールストークであり、うのみにしてはいけません。一口アドバイス／障害がでたら医師に相談してください。

2.健康体操で高齢者・元気はつらつ／体育指導委・長塩満寿子

体は加齢とともに筋肉が老化してきます。動かさないと筋肉が衰えて行きます。極端な話「転んで2週間病院に入院した」だけで「寝たきり、老人」になってしまいます。長塩先生曰く「病気で倒れた人」、「事故で寝たきりになった人」が運動療法で動けるようになった実例をたくさん見てきました。皆さんも頑張ってチャレンジしましょう。

・運動をするための3つのポイント

- ・良いと言われたことは「チャレンジ」してみましょう。ー実行せずして、効果なしー
- ・せっかくチャレンジするなら、効果的な方法を勉強しよう。ーやり方で効果が違うー
- ・始めたら、「続けよう」、ー継続は力なりー

・楽しい体操の数々、ー高齢者のための「リクレーション体操」ー

1. 5本の指でリズム体操「いちにいさん・・・」
2. 指ツボ&指はしご「かえるのうた」に合わせて「指はしご」の運動
3. 親指と小指のストレッチ「なかよしこみち」に合わせて
4. 脳を刺激する（腕を連続して曲げ延ばす）

5. ふくらはぎの運動

- ふくらはぎの内側を押す ○ふくらはぎの後ろを押す
- ふくらはぎの外側を押す ○アキレス腱とふくらはぎを伸ばす
- ひざの裏を押す ○アキレス腱をほぐす

6. 体の末端を刺激しましょうー指を回すー

7. 脚裏全体をほぐす、太もも、膝の周囲を鍛えるー膝の痛み予防ー

ー「腕に力がないと呼吸が浅くなる」は、ほんとー

腕の筋肉は、手のひら側と手の甲側に別れています。手のひら側の筋肉は胸側の肋骨に、手の甲側の筋肉は背中側の肋骨に繋がっています。腕は指を起点にして手のひら、手の甲、手首になり、腕の内側・外側の筋肉になり肩の関節に繋がっています。そしてその筋肉が肩から胸側、背中側の肋骨に繋がっているのです。

人間は、本当に器用に指を使っています。でもほとんど無意識の動作です。無意識に使っていたのでは、やがて衰えていきます。衰えさせないためには意識を向けて使うことが大切です。

なぜなら指を動かすたびに、腕に力がつくのです。呼吸するために、手の指や腕に常に意識を向けて、動かしましょう。

ー今日から「年のせい」はやめましょうー

「年取ったら、誰だって持病の一つくらいあるわよ」、「膝も腰も痛いけど、もう年だから仕方がない」でも、体の不調は年のせいでしょうか？ 「年を取って行くと不調を起こす」と決めつけて自分が自分の体を不調にしている人が多いのです。

膝の痛みを年のせいにして、医者に治療を委ねているだけだと、年齢を重ねるほど痛みが強くなり、最後には歩けなくなります。「歩けなくなったら困る」と思うなら、いますぐ「体操」を始めて見て下さい。



長潮先生の指導で健康体操

3. ノルデック・ウォークの勧め！ー 情報／大森 武生

最近ウォーキングしている高齢者で「ノルデック・スタイル（2本杖）」を見かけるようになりました。ふれあいセンターに問いあわせてみますと「歩き方が安定し、足がスムーズに出る」とのことです。「いきいきサロン」の仲間実践している大森満寿子さん大森茂子さんに聞いてみたところ「快適で、歩くことが楽しくなった」とのことです。ためしてみてください！！

4. お楽しみ抽選会／健康体操の講師の先生から「こんな抽選会、楽しいわね」と 誉めて頂いた。

5. 歌声喫茶・なかい／声を出すことはストレス発散など、健康法！

6. 出席

大森武生、勝、茂子、裕子、松田千津子、山中国之、門脇正彦、中西啓次、
実盛泰子、梶田恵美子、田中節子、青井幸子、大森満寿子、樋口政恵
福原由佳（支援センター）、長塩満寿子（講師）

16名