

かっぱ通信 春号

運動を始めてみませんか？

暖かく、気持ちの良い季節になりました。身体を動かすのにもぴったりのこの時期に、なにか運動を始めてみませんか。今回はその一つとして、気軽に始められて、楽しく、長く続けられる**ウォーキング**をご紹介します。

正しい歩き方

視線は前に

背筋は伸ばす

お腹に力を入れるように意識

腕は大きく振る

かかとから着地

大股で歩く

ウォーキングの効果として、①全身持久力の維持と向上、②生活習慣病の予防、改善、③認知機能低下の予防などが期待できます。



膝や腰の具合が悪く、ウォーキングは難しいという方は少しでも元気に、毎日ウォーキングできる方はさらに元気になるために、**いきいき百歳体操**に取り組んでみてはいかがでしょうか？

いきいき百歳体操とは？



筋力はいくつになっても維持、回復が可能ですが、そのためには、適度な筋力トレーニングを、継続して行なうことが必要です。いきいき百歳体操は、椅子に座ってする簡単な体操で、**肘や膝などの関節への負担が少ない**ので、無理なく始められます。

★運動の習慣化のためには…

- 健康づくりのため、体力をつけるためなどの具体的な目標を立てましょう。
- 運動した日や歩数などの記録を毎回つけて、やる気を持ち続けましょう。
- 家族や友人など仲間を作り、一緒に運動したり報告しあったりしましょう。

「認知症になったら人生の終わり」は勘違い！！

◎前号でもお伝えしましたが、周りにいる皆さんのちょっとした気遣いがあれば認知症の方もできる事がたくさんあります！

Part3

でも認知症の人に
どう接したらいいの？

認知症の人への対応方法を
学べる講座があります。

①「認知症サポーター養成講座」

概ね1～2時間の講義を受け、下記の内容を
学び認知症についての理解を深める。

＜内容＞

- ・認知症の基礎知識(種類や症状)
- ・接するときの心構え(声かけの方法) 等

②「認知症サポーター ステップアップ講座」

認知症サポーター養成講座修了者
が受ける事ができる応用編の講座。

＜役割＞

- ①認知症を正しく理解し、
偏見を持たない
- ②認知症の人や家族を温かい目で
見守る



＜活動内容＞

- ・見守り ・傾聴 ・啓発活動
- ・認知症カフェの企画や運営 等

※これまで受講された方には「オレンジリング」が
配布されていましたが、令和3年4月以降は
「認知症サポーターカード」が配布される事で
サポーターになれます。

認知症サポーターって？

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場で
認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助け
を行う人。

☞周りの人たちだけで解決できない事もあるかもしれません。
そんな時は適宜社会資源を活用しましょう。＜続きは次号で😊＞

新職員のご紹介



4月から段原地域包括
支援センターの一員と
なりましたケアマネ
ジャーの白根 美千代と

申します。地域の皆さまがお元気で
過ごせる支援を目指してがんばって
いきたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします。



令和3年4月1日より入職
しました、社会福祉士の
長谷川 義徳です。

分からないことが多く、
ご迷惑をおかけすることもあるかと思
いますが、地域の皆様のお役に立てるよう
日々精進してまいります。
よろしくお願いいたします。

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

☎ (082) 261-8588