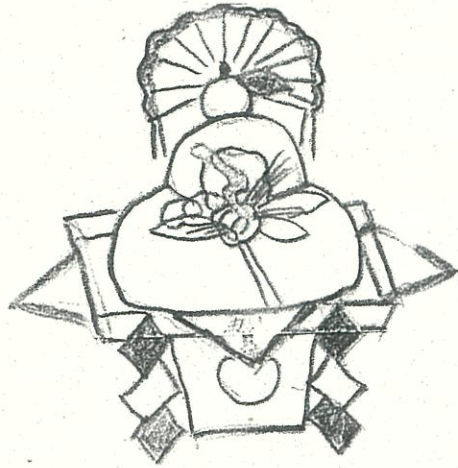


# ふくじ草の会 だより



明けましておめでとうございます  
 年末年始のこの時期、介護されている方は、お疲れのこと  
 と思います。一人でがんばり過ぎないで。施設や家族・  
 他人の手も借りましょう。がんばっても、がんばっても後悔し  
 ない介護はありません。  
 どうか今年もよろしく願いいたします。

## 11月のつどいから

11月30日  
 会員10名参加

会員にも、高齢・一人暮らしの方が増え、自身の行末に不安を感じている方が少なく  
 ありません。そこで、町地域包括支援センターの村上保健師に、町の介護施設の概要をお  
 話いただきました。いざという時のために、少しでも心強くいられたらと思います。

ここでは、紙面の都合上、おおまかにしかお伝えできませんので、詳細を知りたい方は、  
 町高齢介護課・地域包括支援センターまで、お問い合わせ下さい。

### ◎施設サービス (町外の施設にも入居できる)

▷ 介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)  
 生活全般の介護が必要な人が利用する施設

志田山ホーム } 多床室  
 ミノワホーム }

愛和の里 ユニット型個室

▷ 介護老人保健施設(老人保健施設)  
 在宅復帰を目指す人が利用する施設  
 せせらぎ

### ◎地域密着型サービス (愛川町民のみが利用)

▷ 認知症対応型共同生活介護(グループホーム)  
 さくら

あいかわ

▷ 小規模多機能型居宅介護  
 あいかわ

福寿草の会  
 愛川町介護者の会  
 第167号  
 2022年1月7日  
 連絡先 愛川町社会福祉協議会  
 Tel 046 (285) 2111

1月のつどいは  
 18日(火) 午後1:30~3:00

町福祉センター3階会議室

話し合い・情報交換

どなたでも、介護について関心をお持ちの方は参加できます。

ただし、ご自身の体調(発熱・咳のどの痛み・だるさなど)に充分注意し、不調の方はご遠慮下さい。

3月のつどいは

23日(水) 1:30~3:00

の予定です。  
 詳細は次号で

## フードバンクの寄付

ご協力ありがとうございます。  
 11月30日にお寄せいただいた食品は、町社協に届けました。  
 次回の定例会(1月18日)にも行いますので、ご協力をお願いいたします。

## 高齢期の健康づくり フレイル予防には

- ① 運動 筋肉を減らさない。(右図も参照して下さい)
- ② 食生活 たんぱく質を意識してとろう。
- ③ 社会参加 会に参加して仲間と話すことも。

## 浅草七福神巡り

穏やかな晴天の続く1月2日、浅草七福神巡りをしてきました。  
 鎌倉時代から江戸時代に続き、七福神信仰で救われてきた人々が多くいることから、現代に継続されてきたといわれます。  
 浅草神社(恵比須様)、浅草寺(大黒天)が祭られています。  
 会員の皆様の息災延命と、コロナの終息を願ってお参りしてきました。

恵比須	商売の守護神
大黒天	五穀豊穡の神
弁財天	音楽、知恵、財福の神
毘沙門天	人倫の道、守り神
布袋尊	家庭円満、福德の神
福祿寿	生活安定、長寿の神
寿老人	長寿、延命の神



今日からできる  
 介護予防  
 シリーズ

## 転倒予防のための 腰かけ体操

監修/東京都老人総合研究所  
 自立促進と介護予防研究チーム  
 研究副部長 金 憲経

椅子を使って行う筋力アップ体操です。からだを十分にほくしてから行いましょう。

### 1 爪先と踵の上げ下げ

- 1 両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
  - 2 今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※ 繰り返し行う。

すり足改善



### 2 片足上げ・膝伸ばし(左右)

- 1 片足を上げ、足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
- 2 そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、膝を曲げ足を下ろす。

※ 慣れてきたら踵を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。

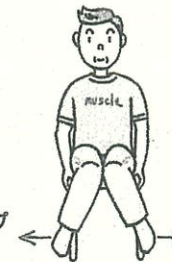


### 3 膝を合わせて両足開閉

- 1 両膝を軽く合わせ、両足を上げる。
- 2 膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。

※ 開閉時に足首に力を入れない。

太ももの外側の筋力アップ



### 4 片膝上げ・胸寄せ(左右)

- 1 片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。

※ 左右繰り返し行う。引き寄せるときは足に力を入れない。  
 ※ 背中中は背もたれにつけない。



毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。  
 事前にかかりつけの医師に相談しましょう。  
 体調の悪い日は無理せずお休みしましょう。  
 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。  
 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

お風呂で済んだり、ゆっくり回ったりしないように、椅子を動かすときは、足を踏んで行いましょう。