

予防事業のご案内

南地区にお住まいで介護保険の申請をされていない 65 歳以上の方を対象に毎月、介護予防事業を開催しております。参加希望の方は 3 日前までにご連絡いただきますようお願いいたします。(新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止・延期となる可能性もあります。)

お申込み・お問合せは ☎ 65-1113 担当林まで

楽生倶楽部

時間：13:30～
場所：楽生会館 和室

5月21日(木)
軽スポーツ

6月 3日(水)
小物づくり

* 5月は 21 日に変更になりますのでよろしくお願いいたします。

百合の会

時間：13:30～
場所：中央公民館 2階会議室

5月14日(木)
軽スポーツ

6月11日(木)
小物づくり

はつらつ倶楽部

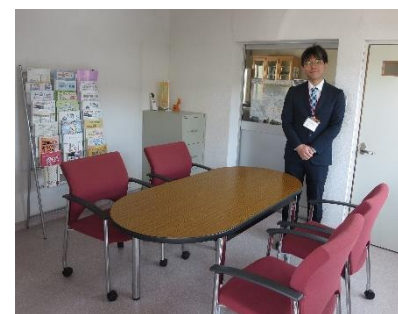
時間：13:30～
場所：老人福祉センター

5月 22日(金)
やってみようロコトレ!

6月26日(金)
軽スポーツ

* はつらつ倶楽部は毎月第4金曜日開催に変更しました。

みなみ支援センターだより



支援センターの相談員、林です。
今年度もよろしくお願いいたします。

令和2年 5月

93号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

青葉繁れるさわやかな季節を迎えました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控えるなど様々な工夫をされているかと思えます。今回は身近な予防方法として正しい手洗いのポイントを紹介しております。新型コロナウイルスだけでなく、様々な感染症予防にもなりますので、ぜひご活用いただければと思います(詳細は3ページ)。



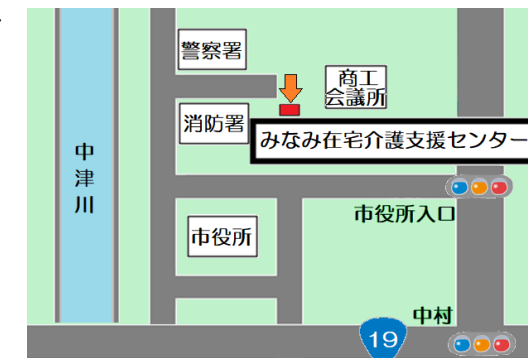
高齢者に関するご相談は みなみ在宅介護支援センターまで

みなみ在宅介護支援センターは中津川市より委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。高齢者やご家族が住み慣れた地域で安心して生活していただけるよう、様々なご相談に応じております。まずはお気軽にご相談ください。

- ◆ 高齢者やご家族の相談・支援を行っています
- ◆ 介護保険や福祉サービスの説明や申請手続きの代行をします
- ◆ 介護予防事業を定期開催しています
- ◆ 認知症の関する取り組みを行っています (認知症サポーター養成講座など)
- ◆ 地域の集まりなどの出前講座に伺います

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17
電話：0573-65-1113
E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp



自宅でも運動に取り組みましょう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のために外出を控え、自宅で過ごす時間が増えています。ただ筋肉は使わないと衰えていくものですので、筋力維持のためには少しずつでも体を動かす習慣が大切になります。今回は「中津川市いきいき元気体操」の中から足の筋肉を鍛える運動について紹介します。体を動かすことは気分転換にもなりますのでぜひ挑戦してください！

ストレッチ・運動のポイント

- ①安全に注意して行いましょう
 - ②呼吸は止めないように行いましょう（声を出し、数えましょう！）
 - ③気持ち良いと感じる程度の動きで行いましょう
- (注意) 体操に伴う痛みがある場合は、その動きは行わないようにしましょう**

1. ふくらはぎ・すねの前を鍛える運動

*声を出して
数えましょう！

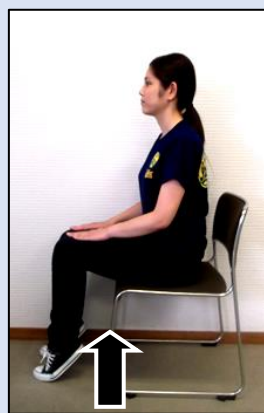
椅子に浅く座り

①つま先を上げる（10回）



すねの筋肉を使っていることを意識する

②かかとを上げる（10回）



ふくらはぎの筋肉を使っていることを意識する

2. 足回りの運動

腕を大きく振って足踏みする
（30回）

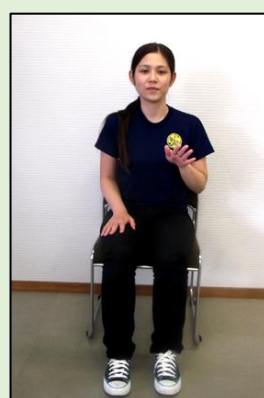


*声を出して
数えましょう！

足音がするくらいしっかり踏みしめる

3. 足の血行を良くする

足を掌でまんべんなく叩く



*できる人は徐々に回数を増やしましょう

「中津川市いきいき元気体操②」参照

正しい手洗いのポイント

手洗いはウイルスや細菌の感染を予防する上でとても大切なことです。ドアノブや電車の吊り革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスなどが付着している可能性があります。**外出先からの帰宅時や調理の前後、食前**などこまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

- 1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 2 手の甲をのぼすようにこすります。
- 3 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 4 指の間を洗います。
- 5 親指と手のひらをねじり洗いします。
- 6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

（厚生労働省ホームページ 啓発ポスター「手洗い」参照）

クイズで脳を活性化しましょう！

①位の高い順に並び替えましょう
「前頭・小結・横綱・関脇・十両・大関」

高い _____ 低い

②声の高い順に並び替えましょう
「テノール・バス・バリトン・アルト・ソプラノ」

高い _____ 低い

クイズの答え ①横綱・大関・関脇・小結・前頭・十両
②ソプラノ・アルト・テノール・バリトン・バス