

みなみ支援センターだより



8月の楽生倶楽部は
椅子に座って出来る体操を行いました

令和2年 9月

95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

朝夕の涼しさに秋を感じるようになってまいりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。農作業やスポーツなど外で活動する機会も多くなりますが、日中の日差しはまだまだ強いです。涼しい時間帯を選ぶ、人と距離が保てる場合はマスクをはずす、こまめな水分補給を行うなど工夫し、熱中症を予防しましょう。



自宅でも運動に取り組みましょう！



筋肉は使わないと衰えていくといわれています。筋力を維持するためには少しずつでも体を動かすことが大切です。今回は「中津川市いきいき元気体操」から座ったままできる腰のストレッチ・腹筋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みてください！

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、腰のストレッチ

- ① 手は胸のあたりで水平にして肘が下がらないようにする
- ② 足で床をしっかり踏みつけて10秒かけて上半身を左右にひねる



腰がねじれている
ことを意識する

2、腹筋を鍛える

- ① 背筋を伸ばしてイスに浅く座り 背中を少し倒す
- ② 5秒間姿勢を保つ（2回）



お腹に力が入っている事を意識する

成年後見センター巡回相談のお知らせ

成年後見制度をご存じですか？認知症や知的障がい、精神障がい等により判断能力が十分ではない方の、生活や財産を守り、支援することを目的とした制度です。東濃成年後見センター相談員による巡回相談をおこなっています。

日時： 9月16日(水) 14:00~15:00

場所： 健康福祉会館

日時： 10月21日(水) 14:00~15:00

場所： 健康福祉会館

【要予約】 予約・問い合わせ先 中津川市高齢支援課
☎66-1111 (内 579)



クイズで脳を活性化しましょう！

バラバラになった文字を組み合わせて

2文字の熟語を完成させましょう！

① イ + 曲 + 豆 + 乍

② 青 + 大 + 一 + 日

③ 木 + 目 + 言 + 火 + 火

④ カ + カ + カ + カ + 十

みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

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

ホームページ: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>



クイズの答え ①豊作 ②晴天 ③相談 ④協力