

# すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和6年度 春号

## 社会参加しませんか？



### 社会参加とは？

社会参加とは、定義としては人によって捉え方が多様で統一はされていませんが家庭生活と違い、同一の目的を持った他者が自主的に集まり、その目的に対して集団で行う活動に参加する事。

- ・就労
- ・体操や趣味活動
- ・他者との交流 などです。



### 社会参加の重要性

現代において、高齢者の一人暮らしが増えています。そんな中、必要になってくるのが「人と関わり合う機会です」これは、孤立や孤独を防ぎ、活動を通して精神面の安定や身体面の健康につながると言われているからです。つまり、社会活動に参加する事で将来健康寿命を延ばす事につながります。

## 教室のご案内

### ☆ ほっとステーション

日時：毎月第2火曜日 10:00～11:30

場所：厚別南会館2階大広間

内容：体操・脳トレ(体操、プリント)・レク

### ☆ サロンあえ～る

日時：毎月第3水曜日 10:00～11:30

場所：厚別南会館2階大広間

内容：外部講師による特別体操プログラム



※他にも毎月3か所で、すこやか倶楽部という教室も開催しております。詳しくは、介護予防センター大谷地までご連絡下さい。

## 地名漢字 ～海外編～

完全に当て字です。「読めなくて当たり前」という気持ちで考えて下さい。つまり、リストから勘で選んでください。

～リスト～

- ・ポルトガル ・ベトナム ・オーストラリア ・オランダ
- ・デンマーク ・モロッコ ・スペイン ・キューバ
- ・メキシコ ・ブラジル ・エジプト ・ポーランド

- |         |             |
|---------|-------------|
| ① 越 南   | ⑦ 阿 蘭 陀     |
| ② 墨 西 哥 | ⑧ 埃 及       |
| ③ 丁 抹   | ⑨ 摩 洛 哥     |
| ④ 玫 瑪   | ⑩ 西 班 牙     |
| ⑤ 葡 萄 牙 | ⑪ 濠 太 刺 利 亞 |
| ⑥ 波 蘭   | ⑫ 伯 刺 西 爾   |



## 心と身体、疲れてませんか？

この時期は、気候はもちろんの事、身のまわりの環境も「変化」の多い季節になります。気温の高低差に伴う体温調節や新しい環境での心労など、急な変化に順応する事が難しく心と体にストレスがかかり、メンタル面を支える自律神経が乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。自身で気づかないうちにストレスは強くなる事もありますので、注意が必要になります。

<こんな時は要注意>



☆大事ななのは心のバランスを整える事です。

その為に、必要なポイントとは？

- ① **生活リズム** ~重要な時間は3つ、「起床時間」「就寝時間」「3食の時間」これらの時間をなるべく毎日同じになる様心掛けましょう。ただし、無理せず自分のリズムで！！
- ② **栄養バランス** ~**ビタミンやミネラル**が豊富な野菜や果物の不足に注意。旬の物は栄養も豊かで食べる楽しみも膨らみます。山芋や春菊などは疲労回復や緊張緩和に効果的！！
- ③ **休養** ~普段から忙しくし過ぎていませんか？休日には何もしない、のんびりした時間も重要です。音楽や散歩など、**自分に合ったリラックスマethod**でのんびりと！！
- ④ **体温調節** ~気候が不安定な季節には、服装の調整も必要です。**「薄物の重ね着」**を心掛け、気温の変化を感じたらすぐ脱ぎ着出来るようにしましょう。暑さや寒さもストレスです！！

## 心のバランス調整

## 心と身体をほぐす 快眠体操

### <背伸び>

仰向けで横になり頭の上で手を組む。手の平を外向きにし背伸びをする。これを**3回**繰り返す。



### <腰ひねり>

仰向けで横になり、両手を真横に広げ両膝を立てる。首は左、両膝は合わせたまま右に倒す。これを左右交互に**3回**繰り返す。



### <お尻伸ばし>

仰向けの状態で左右どちらかの膝を抱える。そのまま膝をゆっくり胸に引き寄せる。これを左右交互に**3回**繰り返す。



### <脱力>

仰向けに寝て、両手足を上げてその状態のまま手足をプルプル震わせる。身体の緊張や筋肉がほぐれたら手足を下げる。



全国健康保険協会ホームページ「季節の健康情報4月」参照

脳トレ答え：①ベトナム②メキシコ③デンマーク④キューバ⑤ポルトガル⑥ポーランド⑦オランダ⑧エジプト⑨モロッコ⑩スペイン⑪オーストラリア⑫ブラジル