

ささえりあ桜木・秋津 通信

第9号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津)

保健師からの『健康豆知識』

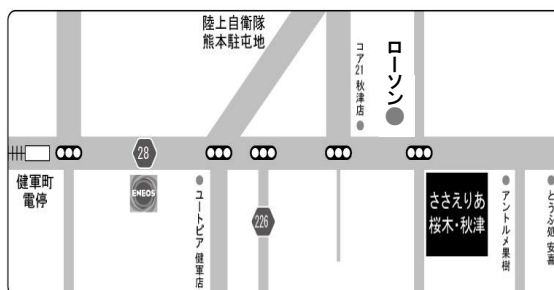


「春眠あかつきを覚えず」と言われますが、春は眠いですね。
温度・湿度とも睡眠には快適ですが、寒暖の変化で心身のバランスを崩しやすく、疲労もたまりやすい季節です。
自然が輝く季節を楽しみながら、元気に過ごしたいですね。

冬ごもりから 脱出しよう！	心身の リフレッシュを！	気温の変化に 気をつけて！
ストレッチ体操で筋肉を伸ばしたり花を眺めながらウォーキングなど気持ち良く体を動かしましょう。 	何かと変化の多い時期、心身バランスが崩れがち。ストレスをためず、趣味を楽しみ、リフレッシュしましょう。 	急な冷え込みなど気温の変化で体調を崩さないよう、普段から外気温に慣れ、気温の変化で体調を崩さないようにしましょう。 

地域で行われている『運動の場』や『集いの場』を知りたい方は、
ささえりあ桜木・秋津までご連絡ください。

〒861-2106
熊本市東区東野1-5-1
ハタノビル1階
☎096-360-5550



みんなの広場

～あさひば校区地域活動より～

ひとりでは運動
しないので、楽
しく体を動かさ
せて良かったです。
(秋津)

皆でワイワイ楽
しめて、元気が
出ました。
(若葉)



笑ったり体を動かす
機会がないので、参
加して良かったです。
毎回みんなの顔が見
れて嬉しいです。
(桜木)



いつも楽しみに
参加しています。
(桜木東)

今後も地域に出向いて“健康づくりのサポート”をさせていただければと思っています。地域の協力者として、約90ヶ所の介護事業所という頼もしい専門職がたくさんいます。老人会やサロン等での体操や健康講話など、ささえりあ桜木・秋津までお気軽にお声かけ下さい。

サロンとは??

誰もがいつでも参加できる集いの場で
活動内容はさまざまです。

参加するメリットは??

- 😊 心と体のリフレッシュができる
- 😊 仲間づくりや地域とのつながりが持てる



かたらんね～♪



健軍・農村地域間交流フェスティバル

平成27年11月14日・15日健軍商店街で「健軍・農村地域間交流フェスティバル&健康フェア」が開催され、1100名を超える地域住民の方が来場されました。特定健診の普及や受診率向上を目的としたアンケートも実施されました。

貯筋運動の生みの親
鹿屋体育大学
川西先生の実演



貯筋運動3年目！！ ～継続は力なり～

17か所の介護サービス事業所協力のもと、体力測定を行いました。
参加者の体力を知る機会と昨年との比較となり、貯筋運動の効果を実感されていました。
今後の健康習慣に役立てていただきたいと思います。

♪貯筋運動によって館ね～♪

日時：毎週木曜日 14時～14時半
場所：健軍商店街 よって館ね



特定健診って何だろう？



特定健診とは、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための健診です（対象者：40歳以上75歳未満）。
熊本市の受診率は25%（平成23年）と低い状況です。
アンケートの結果は、未受診理由として「特定健診がよくわからない」「忙しい」等の意見がありました。
健診は生活習慣を振り返る絶好の機会です。健診で体の状態をチェックし、病気を予防する習慣を身につけましょう！



家族介護者教室（桜木・桜木東校区合同）

認知症を抱え込まない介護とは？

平成28年2月26日桜木・桜木東校区合同で家族介護者教室が開催されました。今回は、熊本県認知症コールセンター相談員の福永千鶴子氏による、認知症介護の経験『介護する側と介護される側の視点』で、お話いただきました。座談会で認知症の方の介護について話し合い、「地域の皆が認知症を知ることが大切」等、活発な意見が飛び交っていました。

参加者34名
素敵な笑顔で集合写真



地域で認知症について勉強したい方、大募集！！
詳しくは、
ささえりあ桜木・秋津まで
ご連絡下さい。

“あさひば”を考える人

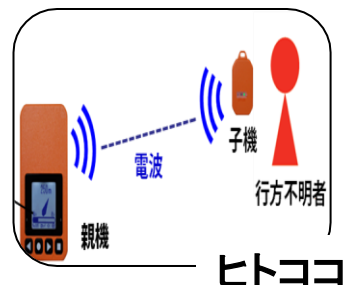


あさひば校区の 見守りネットワーク

平成27年12月21日 あさひば校区の『認知症の方の見守りネットワーク』について考えました。

35事業所36名の 介護に携わる専門職が参加。

認知症の方が道に迷われ行方が分からない時を想定し、検索機器（名称：ヒトココ）を使って模擬体験と意見交換を行いました。



東区健康まちづくり シンポジウム



平成28年1月31日 熊本赤十字病院で行われました。

東区を中心に約250名、

あさひば校区からは 約21名の方が参加。

健康まちづくりについて考え、楽しく意見交換が行われていました。



これからもどんどん意見を出し
合って、あさひば校区のことを
皆さんと一緒に考えていきま
しょう！！