

4 チェックしてみましょう!

- 階段は手すりを使用、または壁をつたって昇っている。
- 椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまって立ちあがっている。
- 続けて歩くのは15分未満である。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。



3つ以上該当された方は、**運動機能低下の恐れが!?**
健康のために運動に取り組んでいきましょう!

保健師からの『健康豆知識』



自宅でもできる簡単トレーニング
～続けることが肝心です。いつまでも元気な足腰を～

① バランス能力をつける『片脚立ち』

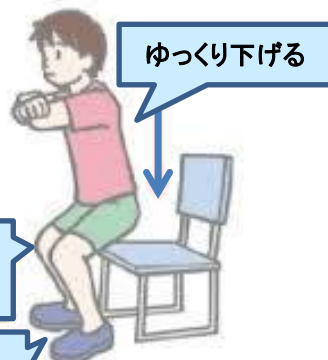


転倒しないように必ず掴まる物がある場所で行う

床につかない程度に片脚を上げる

左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

② 下肢能力をつける『スクワット』



ゆっくり下げる

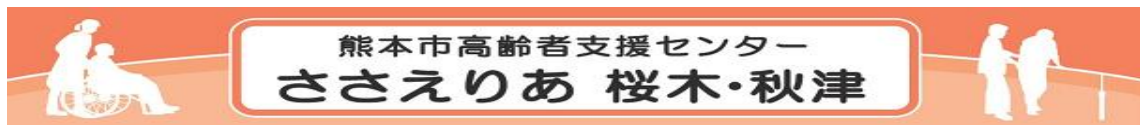
膝がつま先より出ないように

つま先は左右30度ずつ開く

深呼吸するペースで5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



- ・動作中は息を止めないようにします
 - ・膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりチカラが入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。



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



ささえりあ桜木・秋津 通信

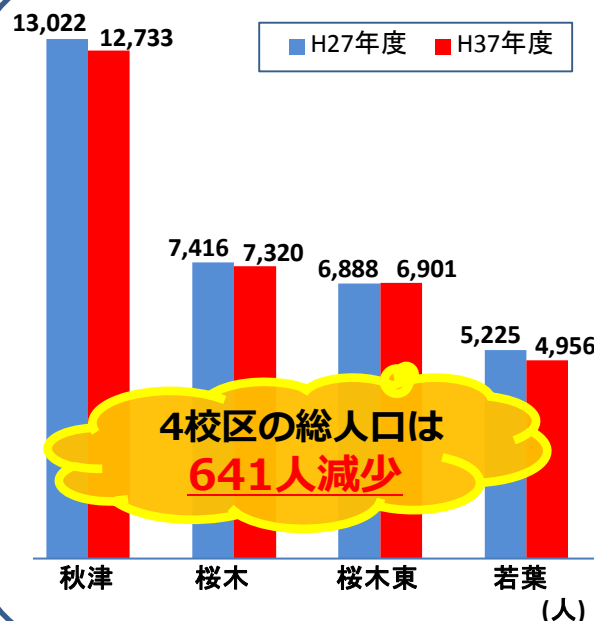
第10号

(発行:熊本市高齢者支援センターささえりあ桜木・秋津)

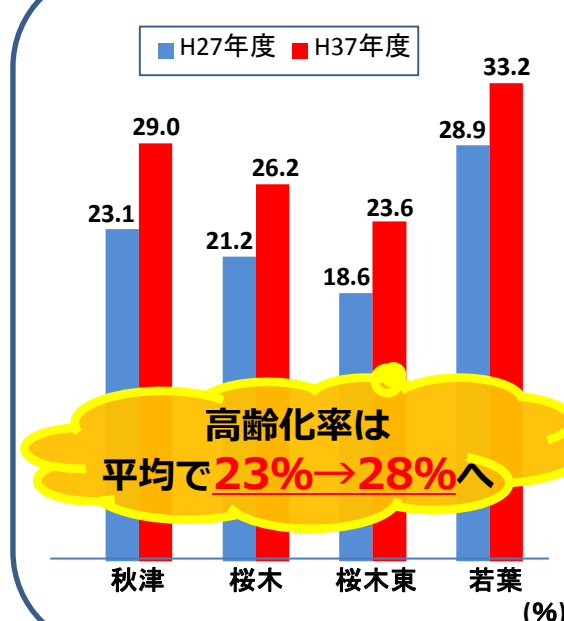
今年4月の熊本地震で被災された方々におかれましては、心よりお見舞い申し上げます。それぞれが互いに助け合い、力を合わせて乗り越えた震災。あれから8ヶ月以上が経ち、復興に向けて取り組まれていることと思います。健康や福祉に関する心配ごとやお困りごとなどございましたら、お気軽にご相談ください。
(ささえりあ桜木・秋津 職員一同)

あさひば圏域の今と10年後

総人口は?



高齢化率は?



※H27年度・・・H27.4.1住民基本台帳、H37年度・・・第6期はつつプランの推計方法を利用した推計より抜粋

豊かな暮らしのために、『自分の健康を自分で守りイキイキと過ごすこと』『地域の支えあいの力』が必要です。



～介護予防サポーターの交流会～

あさひば校区からは**5名**が参加されました！！

健康には
自分の努力
仲間の力
楽しめる
がキーワード

東区で活躍されている介護予防サポーターさんが集まり、ご自身で運動教室を開催されている方やボランティアで介護施設を訪問されている方、これから何か活動したいと考えている方など、40名程の参加がありました。



毎日が
楽しみです



生きがいに
つながっています

開催日：平成28年11月15日
場 所：秋津公民館

健康づくりの場を支える
介護予防サポーター

地域役員の方と一緒に 地域について考える会を開催 (あさひば校区地域支え合い推進協議会)

校区ごとに、それぞれの立場から震災後の活動状況の振り返りと、互いに見守り合える地域のためにできそうなことを話し合い、地域への想いを語り合いました。



・民生委員や自治会等で安否確認に訪問
・役員以外の住民もリーダーシップを発揮
・各町内の絆が生まれたなど、多数の誇れる活動があり
共通点は『ネットワークの力が大事』ということでした。

みんなの声を代弁する
地域の役員

仲間と一緒に 認知症への取り組み

～認知症ってなんだろう？ in 健軍商店街～

みんなが
関心を持つ事が
大事だね



健軍商店街振興組合様の想い「商店街のお客様も高齢者が多く、認知症の疑いのある方も来られている。」「対応の仕方等を皆で学べたらいいと思う。」という声がかきかけで始まりました。

[認知症の方への対応][認知症予防]など、テーマを決めて住民の方、介護サービス事業所の皆さんと、認知症の方やその家族を地域で見守るために「何か出来る事はないかな？」と考え、活発な意見交換をされています。

毎月 第3水曜日
健軍商店街 “よって館ね”にて
14時から開催中！
お気軽にお越しください。

地域とつながる
医療・福祉の**専門職**

みなさんも一緒にいかがですか？ ♪仲間が増えています♪



仲間との集い



サポート



語り合う

第3回多職種連携会 ～ミナサンカ～

テーマ：
『まちづくり 組織づくり なかまづくり』

東区役所福祉課の岩下主幹や わかばクリニックの片山院長先生方にご登壇頂き、シンポジウム形式で開催されました。地域づくりについて「見て・聞いて・考え」語り合う機会として、今後も開催を予定されています。

できる人が
できる時に
できる事を



「ミナサンカ」とは・・・
今後、業種を問わず
たくさんの専門職や
地域の方が参画できる
会として名付けました。

60事業所
116名が参加

開催日：平成28年11月16日 場所：秋津公民館