

コロナ禍となり、3回目の春を迎えました。マスクをしているのが当たり前の日常となり、家族以外の方の素顔を見る機会は、ほとんどなくなりました。

長い長い自粛生活で、フレイル気味になったり、気持ちが弱くなったりしている高齢者の方が少なからずいらっしゃるかと思います。

私たちのセンターは、その様な皆様のお話を伺い、少しでも改善に向かえるように、一緒に考えさせていただきたいと思っております。どうぞお気軽にご相談をお寄せ下さい。令和4年度も宜しくお願い申し上げます。

明石 紀子

高齢者の様々なご相談に私たちが応じます。



高齢者あんしん相談センターはどんなところ？



主任介護支援専門員



社会福祉士



保健師・看護師

住み慣れた地域で、その人らしい生活が送れるよう支援します。

- 多様な関係機関と連携強化・ネットワーク作りに努めます。
- 色々な立場の方と問題を考える「地域ケア会議」を開催します。
- 介護支援専門員が抱える問題に対し、解決に向け共に考えます。



高齢者の総合相談に乗ります。権利擁護を支援します。

- 高齢者の介護・福祉・医療などの総合的な相談に対応します。
- 高齢者虐待の早期発見や防止に努めます。
- 消費者被害の相談に乗り、未然防止対策をします。
- 認知症などにより、判断力が低下した方への成年後見制度などの紹介をします。



介護予防のお手伝いをします。

- 健康に関する個別の相談に応じます。
- 地域の要望に合わせ健康講座を開催します。
- 「運動をしたい」「人との交流をしたい」等、その方の希望に合わせた場所を紹介します。



「高齢者あんしん相談センター左入」は、八王子市から委託を受けた、地域の高齢者の総合相談窓口であり、様々な制度やサービスを利用した総合的な支援を行っています。ご心配なことがありましたら、いつでも下記へご相談ください。

※ 費用は無料です。

開所日時：月～土 9時～17時30分 日曜・祝日・年末年始(12/29～1/3)は除く

住所：〒192-0012 八王子市左入町372-4

TEL：042-692-3211 FAX：042-692-3467

東京純心大学の看護学生さんと一緒に、体操やおしゃべりをしませんか！

---開催日程・内容について---

日時：6月21日(火) 14時～16時 (受付開始は13時30分～)

①介護予防教室：14時～14時50分

②学生さんとおしゃべりタイム：15時～16時

場所：加住市民センター 体育館

上履きと水分をご持参ください。

動きやすい服装でお越しください。

- 介護予防教室は、地域の健康づくりサポーターの方にご協力をいただき、学生さんと一緒にからだを動かします。
- 学生さんから、暮らしに関するインタビューがあります。

※ 事前申込み先着20名様までです！

ご興味のある方は、高齢者あんしん相談センター左入までご連絡ください。 ☎ 042-692-3211



癒しの空間

1/21 家族会 (カーネーション)開催

みつい台にお住いの寺山さんによる、優美なお琴の演奏で、参加者の皆様に心が和む時間を過ごしていただきました。



寺山さんはお琴の師範をされています。



リラックス出来ました！

・春・まりつき・荒城の月・桜の楽曲を奏でて下さいました。

認知症サポーター養成講座開催 In 加住小学校

昨年に引き続き、2/4(金)リモートで、加住小学校の6年生を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。

担任の先生のご協力のもと、スムーズに実施することができ、児童の発表からも、子供らしい素直な意見や感想が聞かれました。

また、認知症の方への理解を示す心優しい言葉が数多く聞かれ、楽しいひとときを共有することができました。

とても明るく、元気いっぱいの6年生でした！



知っ得情報！

戸吹町にある研究所です♡

自宅で手軽に！ 効果的な筋肉トレーニングを！

明治安田厚生事業団 体力医学研究所の渡邊 裕也先生より、貴重なお話を伺いました。

ポイントを押さえたトレーニングで、何歳からでも筋肉をつけることができます！

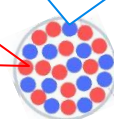


筋肉に遅筋と速筋があることをご存知ですか？

速筋線維
・瞬発的な活動を担う
・鍛えると太くなる

遅筋線維

・持久的な活動を担う
・鍛えてもあまり太くならない



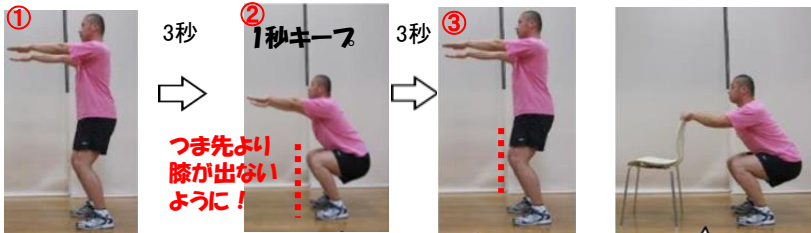
筋肉には遅筋線維と速筋線維が混在している

あまり使われていない**速筋(線維)**を鍛えるには？

高齢になると、すばやく動いたり、大きな力を出すことが減るので、**速筋(線維)**の出番がなくなってきます。

大きな負荷をかけなくても、ゆっくり丁寧に行うことで、速筋(線維)を鍛えることができます。

1・スクワット 10回×2セット(2セット厳しければ目標6回) 鍛えるのは脚



① 足は肩幅に開き、両手を前に出しバランスをとります。

② 3秒

③ 1秒キープ 3秒

つま先より膝が出ないように！

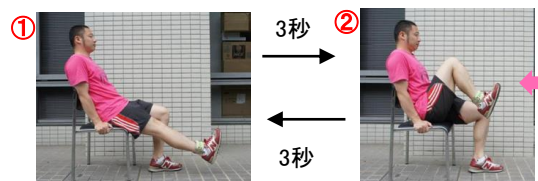
できれば水ももが床と平行になるまで下げましょう！

③ ひざを伸ばしきらないようにしましょう。

椅子に手をついた方がより安全に行えます。

2・ニーターチェスト(椅子に座って片足ずつ)

鍛えるのは足の付け根の筋肉(歩行に重要)とお腹 6～10回×2セット ①②を交互にくりかえします。



①

3秒

②

3秒

膝を胸にしっかりと引き付けます。

---1・2のトレーニングについて---

★ 筋肉が「ちょっとキツク」なるのがポイント
注意・・・「呼吸をとめないように」「痛みがある時はやらない」

それぞれ無理のない範囲で続けましょう！