

長岡市介護予防サポーター「転ばん隊」

現在、長岡市の介護予防に関する研修を修了した116人が介護予防サポーター「転ばん隊」として活動しています。

転ばん隊って…?

介護予防の輪を地域で広げる
ココミ役

介護予防の知識・技術の向上に努める
地域の手本

地域で介護予防活動に取り組む高齢者の
サポーター・リーダー

活動の様子

地域の介護予防サークルでの運動実践や市主催の教室等でのサポートの他、自主的な活動も行っています。



研修会

介護予防に関する様々な内容により知識を深め、活動に活かしています。



★平成30年度は、新規養成研修会を開催する予定です。



K (こころ)
B (ばん)
T (たい)

温かい心(ハート)で、高齢者に寄り添って介護予防活動を進めるサポーター

はつらつ便り

第4号

平成30年
1月発行

はつらつ便りの記事を募集しております。お問合せは長寿はつらつ課までお願いします。

発行者

長岡市
長寿はつらつ課

長岡市幸町2-1-1 さいわいプラザ
TEL.39-2268 FAX.39-2603

～★介護予防サークル・はつらつ広場で活動される皆さんの交流の場★～ 「はつらつ!交流まつり」を行いました!!

9月26日(火)長岡市市民体育館にて、「はつらつ!交流まつり」を行い、市内の介護予防サークル・はつらつ広場で活動されている総勢142名の方が参加されました。他のサークルやはつらつ広場の方々とは「介護予防ウォークラリー」を通じ楽しく交流しながら、介護予防のヒントとなる様々なメニューを体験されました。

☆「はつらつ!交流まつり」メインメニュー☆

介護予防ウォークラリーとは??

運動機能向上・認知症予防・口腔機能向上・栄養改善・心の健康の要素含んだ全25種類の介護予防レクリエーションメニューを、他団体の人とグループを作って一緒に介護予防のメニューを体験するものです。

介護予防ウォークラリーメニューの一部を御紹介



ハッピー体操



並べかえて!(脳トレ)



たべ10クイズ(栄養)



お口で魚つり(口腔)



人生は綱渡り(運動)

冬の健康づくりに!皆さまの参加をお待ちしております

ハッピー体操体験会

内容 転倒予防、運動不足解消に「長岡大花火音頭」に合わせて楽しく体操し、ココロもカラダも元気はつらつに!

場所 アオーレ長岡
西棟3階 ホールB・C
(大手通1-4-10)

時間 午後1時30分～2時30分

実施日 1/24(水)
2/7(水)・14(水)・21(水)・28(水)
3/14(水)
直接会場にお越しください

参加費無料・申込不要

カフェDE健康講座

内容 気軽に参加できる様々な健康講座です。約1時間自分のカラダに向き合ってみませんか

場所 タニタカフェ
(大手通2-2-6
ながおか市民センター1階)

時間 午前10時～11時

実施日 1/16(火) フレイル予防
2/20(火) ハッピー体操
3/20(火) 低栄養予防
(長寿はつらつ課 開催分)
直接会場にお越しください

参加費無料・申込不要

おいで!サクラレ

内容 気軽に楽しく健康になれる地域みんなの集いの場です。ハッピー体操や脳トレ、健康ミニ講座など行います

場所 高齢者複合施設 サクラレ福住
1階 地域交流スペース
(福住2-1-7)

時間 午後1時30分～3時

実施日 1/9(火)・25(木)
2/13(火)・22(木)
3/13(火)・22(木)
直接会場にお越しください

参加費無料・申込不要

平成29年度 認知症地域フォーラム in 長岡 「体を動かしながら、脳を鍛える!」

日時 平成30年1月20日(土)
午後1時30分～4時
(開場:午後0時30分)

会場 長岡リリックホール シアター
(千秋3丁目1356番地6)

定員 450人

申込 先着順【電話でお申し込みください】
長寿はつらつ課
0258-39-2268
(平日8:30～17:15)

講師 国立長寿医療研究センター
老年学・社会科学センター
健康増進研究室
室長 土井 剛彦 氏

参加費無料・電話で申込

今回は第3号に引き続きフレイルの予防・対策についてお伝えします！ **今注目！知っていますか？フレイル**

～健康長寿～

3つの柱



どれもかかさずに維持・改善し、継続することが大切です！

フレイルに関する講演会を開催しました！

11月3日「健康長寿の道しるべ～食事と運動の大切さ～」と題し、健康講演会を開催しました。

当日は約300名の方からご参加いただきました。講演会では、フレイルについての解説や簡単な自己チェック、日常生活で実践できる食事・運動のポイントをご紹介いただきました。具体的に食事では十分なたんぱく質の摂取、運動では筋力トレーニングと活発な生活がフレイル予防に大切です！



栄養

～筋肉の元となるたんぱく質を摂りましょう～

1日に必要なたんぱく質量 1.0～1.5g×体重(kg)

それぞれ片手に載るくらい

1日にこれくらい食べよう！

たんぱく質を多く含む食品



栄養が偏らないよう食事ごとに種類を変えて(例えば朝に卵、昼に豆腐、夜に肉や魚など)栄養素をバランスよく摂取しましょう。

みんなで一緒に楽しく食事をしましょう！

1人で食事をしていると、簡単なものや好きなものしか食べなくなりがち…。家族や友人、地域の人などと一緒に食べる「共食」の機会を増やし、会話を楽しみましょう。



運動

ちょっとした時間にこんなトレーニングをしてみませんか？

スクワット

- ①立った状態で、足を肩幅くらいに広げ、おしりをゆっくり後ろに下します。
- ②太ももに力が入っているのを感じながら、ゆっくりと元に戻ります。

※つま先より前に膝が出ていたり、膝が内側に向いていると膝に負担がかかります。椅子に腰掛けるイメージで行うようにしましょう。



運動を安全に行うポイント

- ゆっくり、ややきついと感じるくらいまでやってみましょう。
- 体調が悪い時は無理しないようにしましょう。
- 違和感がある場合は、運動指導の専門家に相談しましょう。

今日からフレイル予防に取り組みましょう！

寒い冬は血圧に注意！

寒い時は、体の熱を逃がさないように血管が収縮するので、血圧が上がります！
血圧の急激な上昇は、脳出血など、命にかかわる病気の原因に！！
自分の血圧を知り、血圧が上がるリスクを減らすことで、冬を安全に過ごしましょう。

自分の血圧を知る 家庭血圧を測り結果は記録しましょう

- 朝と夜の2回測定
朝…起床1時間以内で、排尿後・服薬前・朝食前
夜…寝る直前

- 測る時の注意点
 - ◎測定前の喫煙、飲酒、カフェインは禁物。
 - ◎適温の部屋で、厚手の服は脱ぎます。
 - ◎測定中は安静にして、会話はしません。



正しく測ろう

- ・カフは心臓と同じ高さに
- ・腕に力を入れない

毎回同じ姿勢や腕で測ると、傾向が分かりやすいです

家庭での血圧が135/85よりも高い時は、医師に相談しましょう

血圧を上げない生活

- ・塩分は少なく、野菜は多く
- ・腹八分目で適正体重を維持
- ・アルコールは適量を守る
- ・適度な運動でストレス発散
- ・禁煙の実行

冬の注意点 寒さ+ストレス など、**血圧が上がるリスクを重ねないことが大切！**

例えば

- ◎寒いトイレで+力む
- ◎寒い浴室で+熱いお風呂に入る
- ◎寒い廊下で+はだしで歩く
- ◎寒い日に+薄着で出かける
- ◎寒い朝に+運動(雪かき)を急に始める

などは血圧が急上昇の危険！

対策例

- ◇急激な温度差を防ぐ…家全体を温める(特にトイレと風呂場)
温かい内履きをはく
外へ出るときは短時間でも防寒をする
- ◇お風呂はぬるめから入り、追いだきをする
- ◇運動(雪かき)は、ストレッチなどで体を温めてからゆっくり始める など

特に朝は血圧が不安定で、脳卒中の危険大です！要注意

冬におすすめ あったかメニュー

材料(2人分)

白菜 …………… 120g
本しめじ …………… 30g
水菜 …………… 40g
大根 …………… 60g
人参 …………… 30g
鶏挽肉 …………… 80g
豚挽肉 …………… 60g

A 生姜 …………… 4g
玉ねぎ …………… 20g
卵 …………… 20g
片栗粉 …………… 20g
塩、コショウ

だし汁
ポン酢

作り方

- ①白菜は茎と葉の部分に分け、茎の部分は大きめのそぎ切りにする。
- ②長ネギは大きめのななめ切り、しめじもほぐしておく
- ③水菜は4cmくらいに切っておく
- ④大根、人参はピーラーでひく
- ⑤鶏、豚挽肉にAを入れ、よくねっておく
- ⑥だし汁を昆布とかつお節でとっておき、切った材料から入れて⑤の肉団子を落とし入れる
- ⑦あくをとり、ポン酢でいただく

健幸長寿のための豆知識

きちんと「食べて」いつまでも「身体を動かす」ことは、健康長寿でいるために欠かせないことですよね。

体を作る成分として重要なたんぱく質をきちんと摂ることが、体力維持に役立ちます。

お鍋は、肉や魚介などと、旬の野菜も一緒にとれる万能料理ですね！！

「しみ〜る鶏団子鍋」

