

ささえりあ北部 だより

第36号 (H31.2発行)
編集・発行



熊本市高齢者支援センターささえりあ北部
鹿子木町66 北部まちづくりセンター1階
☎275-6355

1日10分で、いつまでも美しく! カッコよく! “スロー筋トレ”のススメ

1月18日に地域の役員さんや介護事業所、行政の方など参加による『第6回川上校区ささえりあ交流会』を開催致しました。前半は熊本大学 都竹 茂樹教授のご講演。後半は『うちの町内のつどいを考えてみよう』のテーマでグループワーク。熱意あふれる2時間でした。年齢ともに衰えてしまう筋力。筋力が弱ると



動きが鈍くなって転びやすくなるだけではなく、姿勢が悪くなって老けてみえたり、さらには基礎代謝が落ちて太りやすくなる等、様々な悪影響を及ぼすとの事。そこで求められるのが、**筋肉トレーニング**。自宅で一日10分程度の筋トレを続けて、**健康で若々しい体を維持**しましょう

～効果的なエクササイズ～
チェアスクワット
(10回×2セット)

太ももの
引き締めにも
効果的

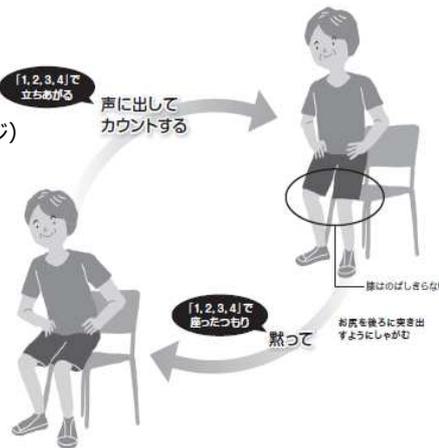
腰痛の
予防にも
お勧め

階段の
上り下りが
楽に

スタートポジション

- ①椅子に座る(様式トイレに座るイメージ)
- ②足の幅は肩幅
- ③膝の幅も肩幅
- ④つま先は30度外向き
- ⑤手は腰
- ⑥視線は正面

※膝や腰に痛みがある場合、治療中の場合は医師に相談して下さい。



チェックリスト

しゃがんだ時

- 横から見て、膝がつま先より前に出していない
- 正面から見て、膝が内側に入っていない
- 座ったつもりで、座っていない(2回目以降)
- 座っている場合は、上体はやや前傾

立ち上がった時

- 膝がのびきっていない

その他

- 立ち上がる時にカウント
- 各動作、4秒間かけている
- しゃがむ時、視線は正面
- しゃがむとき、腰が真下に落ちていない

引用「高齢者の筋力トレーニング 都竹茂樹著 講談社」

川上校区の方 朗報です!

Let's リハ! 四方寄店で、

リハビリ専門職による
運動指導!

Let's若返り教室! 始まります

申込
必要

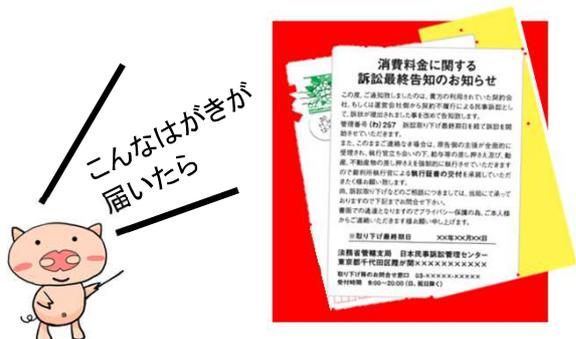
- 開催日 : 平成31年3月16日(土) ※4か月に一回開催予定
- 実施時間 : 10:00~11:00
- 場所 : Let'sリハ! 四方寄店
- 服装 : 動きやすい格好 履きなれた靴
- 参加費 : 100円(保険料、飲料代、資料代込)
- 参加者 : 川上校区に住む概ね60歳以上の方

自身で会場まで来れる方(要申込・先着20名)
お申込み・お問合せ先 ささえりあ北部 ☎275-6355



架空請求 被害 急増中！

「消費料金に関する訴訟最終告知」等の請求内容がよくわからないハガキ等が送られてきたという相談が熊本市内でも増加しています。ハガキ等に書かれている電話番号に連絡をしないと、訴訟や差し押さえ等を執行すると書かれており、実際に連絡をすると、訴訟の取り下げ費用等と称して料金を請求されます。こういった架空請求等に対しては、請求ハガキ等に書いてある電話番号等には決して連絡しないようにしましょう。



- 1 : まずは、無視する
- 2 : 連絡しない
- 3 : 不安なときは、聞いてみる

熊本市消費者センターに相談
☎096-353-2500

【出前講座のご案内】

熊本市消費者センターでは、悪質商法など消費トラブル等に関する出前講座を実施されています。地域のサロンや老人会などで、ぜひご活用下さい。

テーマ：悪質商法の被害にあわないために 等

講師：消費生活相談員等 費用：無料

申込先：熊本市消費者センター TEL096 (353) 5757

地域で
被害を
未然に防ごう



家族介護者のつどいのご案内 ♡♡♡

介護をしている方・これから介護をなさる方・介護を卒業された方等が、月に一回集まって、様々な情報交換をされている、つどいの場です。

男性介護者 も 女性介護者も、みなさんで介護の事をお話しませんか？

日々の介護や健康維持に役立つ、ミニ講座も年に数回行っています

日時：毎月第3土曜日 午後1時半～3時半

会場：ささえりあ北部（北部まちづくりセンター 1階）

※会場変更の可能性あり

参加費：無料

申込み：不要

対象：介護者、介護者OBならどなたでも参加可能

主催：北部公民館 共催：ささえりあ北部



【平成31年度 ミニ講座の予定】

5月	認知症の症状と対応
8月	家庭でできるリラクセス法
11月	薬について
平成32年 2月	栄養講話

※上記以外の月は、じっくり語り合おう（ミニ講座なし）です