

# ほっとかん地域包括支援センターだより

平成25年度 第3号



日ごとに秋が深まり涼しくなり、特に朝晩の冷え込みも増してきて肌寒い季節になってきました。季節の変わり目ということもあり、風邪等を引きやすく体調管理も難しい時期となりますので、皆さん健康管理には十分に気を付けてお過ごしください！

～100歳になっても歩ける～



## 超簡単筋力づくり



筋力低下を防ぐ運動をできるだけ早い時期から始めることは、老化を効果的に防ぐことができると考えられています。そこで今回は体を動かすいちばん基本的な運動で、筋力低下を防ぐ運動の基本である「歩くこと」についてご紹介します。

歩き方は速度に応じて「緩歩(かんぽ)」「平常歩(へいじょうぽ)」「速歩(そくぽ)」の3つに分類されます。

① 緩歩 <1分間で60m歩く速さ>

…おしゃべりをしながら歩く速さ。頭の働きを活発にするといわれています。

② 平常歩 <1分間で75m歩く速さ>

…通勤などで平らな道を歩く速さ。これは多くの人にとって一番楽な歩行とされています。

③ 速歩 <1分間で90m歩く速さ>

…歩幅を広くして、サッサッと風を切るように歩く速さ。これは足だけでなく腕も大きく振り、全身を使って歩くため健康増進に最も適した歩き方です。

日頃から歩くことに意識をおいて、無理のない程度に「速歩」で歩く機会を増やしましょう。さっそく今日から日々の生活の中に取り入れてみてください。なお、くれぐれも転倒しないようにお気を付け下さい！





# ハートフルケアセミナー



去る7月10日(水)に西部コミュニティセンター2階調理室にて、家庭介護者等養成研修(ハートフルケアセミナー)として「高齢者向けの調理の工夫と実際」の演習を行いました。当日は講師に管理栄養士で介護支援専門員の神野順子先生をお招きし、16名の方にご参加いただきました。皆さん、とても手際よく上手に食事を作っていました。



抹茶のフラムンジェ風

トマトのスイートサラダ

たらもサラダ

かきたま汁

牛肉ごはん



## ～逢妻地区『家族介護交流会』開催のお知らせ～

ご家族を介護されている皆さまにお集まりいただき、日頃抱えている思い等を共有し、気軽にお茶とお菓子を囲みながら、楽しく有意義なひと時を過ごしていただけます。皆様のご参加をスタッフ一同お待ちしております。

### <今後の開催日程>

平成25年 10月17日(木) / 11月21日(木) / 12月19日(木)

平成26年 1月16日(木) / 2月20日(木) / 3月20日(木)

- ◎ 開催時間は“午後1時～2時”、場所は“西部コミュニティセンター2階会議室”です。
- ◎ 参加費は無料です。
- ◎ 参加をご希望されます方は事前にお電話にてお伝えください。



**ほっとかん地域包括支援センター**は  
逢妻地区で暮らす65歳以上の方の  
介護・福祉健康・医療等の総合相談窓口です。  
**豊田市からの委託事業**ですので  
安心してご相談ください。

担当：柴山・七里・八重崎・鶴飼



☎ 0565-36-3006