



かわらばん



kyohoku.sakura.ne.jp

橋北地区ホームページ

Q 検索

たみお

民生君のつぶやき



今年もあと3か月になりました。皆さんお変わりありませんか？先日健康法の一つに片足で15秒立てますか？と問われ試してみたところ、辛うじて15秒立てましたが、続けて「目をつぶって同じようにしてください」については5秒も続きませんでした。どうも老化による、脳機能の低下が進んでいるようです。チェックテストを紹介しますので皆さんも試してみたいかがでしょう。

高齢者が秋に注意すべきこと

- ・生活習慣の見直し：規則正しい食事、十分な水分補給、質の良い睡眠を心がける
- ・体温調節：衣類や寝具を調整し、体を冷やさないようにする
- ・感染症対策：手洗い、うがい、マスクの着用を徹底する
- ・食中毒対策：食材の十分な加熱、調理器具の消毒を心がける
- ・脱水症状対策：こまめな水分補給を心がける
- ・うつ症状対策：日光を浴びる、趣味を楽しむなど気分転換を図る

高齢者は体調不良を自覚しにくい、家族や介護者は日ごろから様子を見守ることが大切です。

ニコニコ食堂 開催します

10月25日(第4土曜日)

11:00~13:00

場 所 橋北ニコニコ学童

メニュー みんな大好きマーボー丼

参加費 小・中学生は無料

大人はコーヒー付き300円

持ち物 飲み物

注意事項

- ①駐車場はありませんので、徒歩でお願いします。
- ②参加者名簿に記入、手指消毒をお願いいたします。

※「ニコニコ食堂」はこども食堂の愛称です。橋北地区の皆様は誰でも参加できます。

問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国

理事長 高井俊夫 ☎080-3640-7978

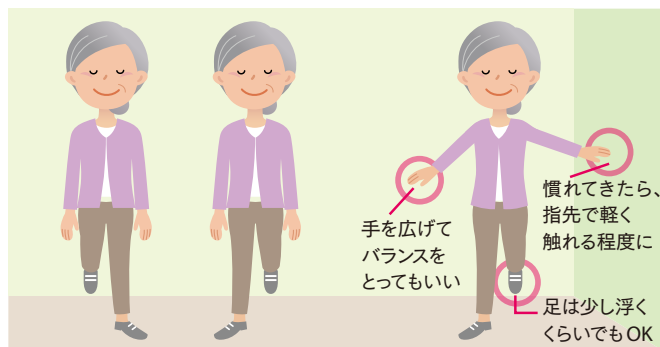
協賛：橋北地区民生委員児童委員協議会



脳バランスのチェックテストをやってみよう

やり方
テストの
片足立ち

- ①転んでも危なくない場所(もしくは、転倒予防に手をつかめるものがある場所)で、目を閉じて片足立ちで立つ。10秒以上、立つことを目指す
- ②反対の足でも同様に行う



目を閉じて片足立ちを行うと、目を開けた場合よりもはるかにバランスが取りにくくなります。特に高齢者の場合は、くれぐれも転倒に気をつけてください。転倒リスクが高いようでしたら、目を開いたまま行ってもかまいません。

片足立ちをしたときに、どちらの足がふらついたか――。

どちらの足が長時間立っていられたか――。

右足がどうしてもふらつきがちという人は、右の小脳機能の低下が起こっており、大脳では、左脳の機能低下が予想されます。

中高年の年代でも、健康な人なら、目を閉じての片足立ちは10秒以上できるといと考えられます。しかし、極端に運動不足の人や、高齢者の中には、脳バランスが悪くなっているだけでなく、同時に筋力低下も起こっていることが多いため、どちらの足でも2~3秒と立ってられないケースが少なくありません。この場合は、大脳の両側に機能低下が起こっていると推定できます。放置したままですと、今後、脳機能が全般的にさらに低下していくだけでなく、同時に、筋力もジリジリと落ちていくことが予想されます。

こうした人は、ぜひ毎日、片足立ちテストを続けてください。このテストは、低下した側の脳に刺激を与えると同時に、弱った筋力をアップさせる効果も期待できるからです。ただし、あくまでもトレーニングとして、少しずつ片足立ちの時間を伸ばしていくのはよいことですが、このテスト自体は「タイムトライアル」ではありません。

無理して長い時間、行おうとする必要はありません。

在介走ってます!!

お出かけしよう!

暑かった夏がようやく終わり、涼しい秋が近づいてきました。暑いときはなかなか外に出かけることができませんでしたが、涼しくなってきた今は外出に適している時期ではないでしょうか?

外出し歩くことで、自然と体を動かす機会が増えるので、運動不足の解消や、筋力、肺機能の維持ができます。また、太陽の光を浴びることで、生活リズムが整い。睡眠の質が向上します。外出するときに身だしなみを整えること、人と会って会話をすることなどたくさんの刺激を受ける機会が多くなることから、認知症予防も期待できます。

家の周りを散歩するだけでも効果を感じることができると思うので、無理のない範囲で外出してみましょう。



楽々! 元気の会を開催します。

10月10日(金) 10:00~11:00 橋北楽々館
歌って介護予防

10月24日(金) 13:30~14:30 滝川町集会所
運動して介護予防

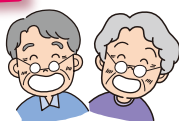
※各自 お茶などの水分をお持ちください。

問合せ先 橋北楽々館 在宅介護支援センター
(岩崎) ☎059-334-8588

ニコニコ茶屋&カフェ

いつまでも元気で!!

多くの方に利用していただいています。

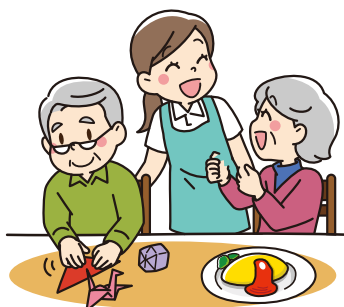


日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
休日	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	ニコニコ カフェ	ニコニコ 茶屋	ニコニコ カフェ	休日

場所 川原町33-7

ニコニコ茶屋 手料理あり 利用料:600円

ニコニコカフェ モーニングカフェ
利用料:会員カード(入会随時)



問合せ先

NPO法人 ニコニコ共和国
理事長 高井俊夫
☎080-3640-7978

認知症のあれこれ



認知症サポーター養成講座開催します

認知症サポーター養成講座は、認知症に対する正しい知識と理解を深め、認知症の人やその家族を地域で温かく見守り、支援する人「認知症サポーター」を養成するための講座です。

受講をすると「認知症の人を応援します」という意思を示す(オレンジリング)が渡されます。気軽に聞くことのできる講座ですので、皆さんご参加ください。



日時 令和7年11月21日(金) 14:00~16:00
場所 橋北地区市民センター

問合せ先 橋北地区市民センター ☎331-3792

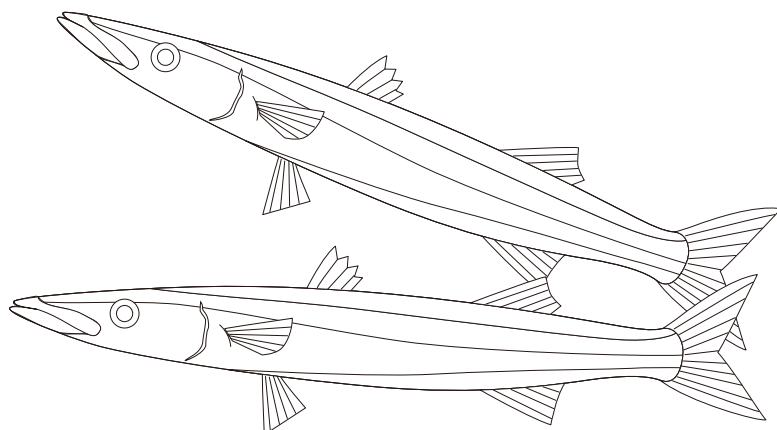
お魚ごよみ

10月の魚・かます・鰯

かますという呼び名は〈吠・かます〉のように口が大きいことからつけられた呼び名で、吠とは穀物や肥料を入れる大きな藁で作られた袋です。

かますには「あかかます」と「やまとかます」の2種があり、あかかますは40cmほどになり、味もよく市場によく出るものこのあかかますが多く、本かますと呼ぶこともある。やまとかますは最大でも35cmほどで水っぽいため干物にして食べる場合が多い。

かますは脂肪分が少ない良質の白身魚で、からだに優しい良質なたんぱく質と言えます。



認知症予防に
塗り絵を楽しんで
ください。