

～地元温泉を利用した介護予防事業～

# 鮭川村湯らっくす健康事業のご案内

「湯らっくす」は羽根沢温泉の旅館を会場に、食事や温泉、レクリエーションを楽しみ、外出の機会を増やすことで、運動機能や認知機能の維持を図ることを目的とした事業です。

★対象者：65歳以上の要介護認定を受けていない方

★実施場所：羽根沢温泉の旅館  
(各旅館が順番に会場になります)



会場までバスで送迎

## 1日のスケジュール



10:00～

到着後血圧測定  
体調チェック

10:30～

体操  
レクリエーション



11:15～

入浴・自由時間



12:00～

昼食・自由時間

旅館でしか  
食べられない  
料理が  
なられます!



14:30

本日はここまで  
次回も元気にお会いしましょう!

★参加費：1,000円/回(当日集金)  
★日程：年10回

★湯らっくすでは参加者を随時募集しています!

申込先

社会福祉法人鮭川村社会福祉協議会 ☎ 0233-55-3653

●問い合わせ時間/8:30～17:15●

鮭川村

# 地域包括支援 センターだより

第40号

令和5年6月発行

お問合せ先  
☎55-2111  
(内線132・138)

## 健康で自立した生活をサポートします

昨年65歳以上の方を対象に実施したアンケートの結果、「認知機能の低下(48.1%)」、「うつ傾向(33.9%)」、「転倒リスク(32.6%)」が村全体で高いということがわかりました。これは、これまで続いたコロナ禍の影響も要因の一つとして考えられます。リスクを減らし、これからも自分らしく、生き生きと過ごすために、今できる事を始めてみましょう。



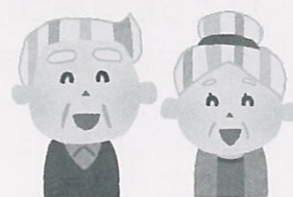
自分の健康について関心を持つこと

毎日の生活の中で健康を保てるようになります。



無理なく体を動かすこと

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の間にある、心身の機能が低下した状態を「フレイル」といいます。活動量を増やすことがフレイル予防につながります。



最近、大きな声で笑ってますか?

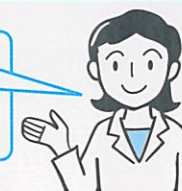
会話すること

外出して人に会ったり、笑い合ったりすることや、さまざまな活動で脳をつかうことは、閉じこもりの防止になり、生活にメリハリがでて、認知症の予防になります。

「外に出る機会が減った」「日中一人で過ごすことが多い」「誰かとおしゃべりしたい」と感じている方、ぜひ村の湯らっくす事業への参加はいかがでしょうか。

## 「湯らっくす」って何?

湯らっくすの詳細内容は一番最後のページをご覧ください。



地域包括  
支援センター  
職員紹介

地域包括支援センター長  
(健康福祉課長)……………矢口 正樹  
総務係長……………木村 励子

保健師……………黒坂 千春  
保健師……………芦原 成登  
管理栄養士……………樋渡 麻未  
主任介護支援専門員……………丹 江里



フレイル予防のために

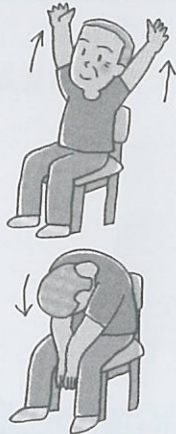
鮭川村

# まめで、元気で 貯筋体操

〈基礎編〉 注意を守って、楽しく運動しましょう。

## ストレッチ運動

### 1 肩甲帯のストレッチ



バンザイしながら肩甲骨どうしをくっつける様にし、次いで手の甲どうしを合わせ肩甲骨間が広がる様のばす。

### 2 首のストレッチ(たて)



首を前後にのばします。なお首の神経障害がある時は後ろへのストレッチは注意して行う。

### 3 首のストレッチ(よこ)



首を前後にのばします。伸ばす側の反対の手で頭部を軽く引っ張ってきます。

### 4 おしり、太もものストレッチ



椅子に座って足を組み、組んだ膝を両手で抱え、胸の方に引き寄せます。

### 5 ふくらはぎのストレッチ



両足を前後に開き、後ろ足のかかとが浮かないように床に足の裏をしっかり着け、体重をゆっくり前にかけます。

### 6 腰のストレッチ



仰向けで両膝を立てます。両手は左右に広げ、両肩が浮かないように気をつけ両膝を左右に倒します。

### ！首、肩が痛い方

ストレッチ運動の①、②、③を行きましょう。

### ！腰が痛い方

ストレッチ運動の④、⑥・筋力アップ運動の⑤、⑥を行きましょう。

### ！膝が痛い方

ストレッチ運動の⑤・筋力アップ運動の①、②、③、④を行きましょう。

## 注意 すること

息は止めないよう声を出し、数えながら行いましょう。弾みをつけて行わない。また、痛みがある時はやめるようにしましょう。手首で脈拍を10秒間ばかり、安静時15回以下の時は安全に運動を行います。また運動中は10秒間ばかり、20回以上になったら運動を中止しましょう。

## 筋力アップ運動

### 1 太ももの筋トシ



椅子に座り、片膝を平行になるまでゆっくりと伸ばしていきます。

### 2 ふくらはぎの筋トシ



椅子の背もたれをつかんで立ち、その姿勢からゆっくりつま先立ちし、かかとの上げ下げをします。

### 3 すねの筋トシ



椅子に座り、かかとを床につけたまま、ゆっくりつま先を上げ下げします。

### 4 太ももの筋トシ(スクワット)



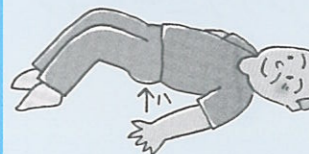
椅子の背もたれをつかんで立ち、肩幅に足を開きます。ゆっくり膝を曲げ、椅子に座る様な姿勢になり、元に戻ります。

### 5 お腹の筋トシ



仰向けで両膝を立て、手はお腹の上に乗せます。ゆっくり頭部をを起こし、おへそを見るようにします。

### 6 腰・おしりの筋トシ



仰向けで両膝を立て、手は横に広げ、腰、おしりをゆっくり浮かせた後に元に戻ります。

※すべての動作は「最初は5回程度 慣れたら10回程度」

※1回の動作は「5秒位の長さでゆっくり行う」元に戻る時も同じ

製作・編集  
新庄地区接骨師会