

種川いきいき元気クラブ通信 第2号

暮らしの達人だより

発行日：H28年8月1日

暮らしの達人養成講座に36名の参加がありました！老人クラブのみなさんが多数参加され、大賑わいでした！ありがとうございました！



今回は、「身体を支える丈夫な骨としっかりした筋肉」というテーマで、作業療法士からお話がありました。丈夫な骨も筋肉も皆さんが毎日継続している作業が大切なんです！

転倒しないために段差解消や運動が大切ですが完全に防ぐことはできません。転びそうになったら、すばやく掴まる場所を見つけましょう。転ぶときは身体を小さくして衝撃を和らげましょう！

丈夫な骨の作り方

日光 → こかけて30分 直射で5～6分
 → 1時間程度
窓ガラス越しは効果薄い

食事

ビタミンDを多く含む食品

活動

転んでなくても、転んでいます！

- よろけて壁に手をついた
- ゆっくり座れず「ドン」と座った
- 床から立ち損ねて膝をついた
- 低いソファから1回で立てずに、また座った

上手に転んで、大ケガを防ぎましょう！

- 無理にバランスを取らない
- 身体を小さくしましょう
- 早くどこかにつかまらしましょう

転ぶときはアツという間！日ごろからの備えが大切です。ね。

参加者の皆様からは、良い姿勢を保つ工夫や丈夫な骨や筋肉をつけるために気を付けていることを聞くことができました！



大股で手を振って歩いているよ

小魚を食べるよ

ご飯を食べるときに姿勢を意識するよ

リハ体操は

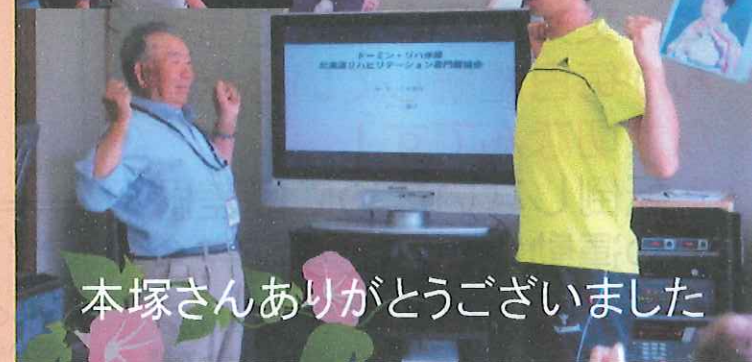
- ・洗髪
- ・雑巾しぼり
- ・着替え
- ・トイレでお尻を拭く

に必要な体作りをしました。

次回は床のものを拾う、高所の物取り、階段下りに必要な体操を行います！



筋肉シールで
どこを動かすか
説明されました



本塚さんありがとうございました

今月の暮らしの達人標語

転ぶとき からだは小さく ケガ防ぐ

お魚は 丸ごと食べて 骨丈夫

三度のご飯 姿勢正して 猫背予防

標語作りでは、参加者の皆さんからたくさんの意見を聞くことが出来ました！

- ・骨には日光が大切だと分かった。
- ・冬も活発に動くことが大切だ。
- ・神棚、仏壇を拝むとき姿勢に気をつける
- ・パークゴルフで歩くときに姿勢に気をつける
- ・焼酎を飲むときに姿勢に気をつける。
- ・体操をして筋肉が和らいだ。

次回の予定

日時: 8/19(金)

時間: 9:30~(血圧測定開始)

場所: 種川温泉