

かわせみ会にくまモンがやって来た！

4月5日(金)かわせみ会にくまモンが登場！
練習を重ねられたダンスでくまモンをお出迎え♪
元気いっぱいのくまモンにさらに元気を貰い、笑
顔溢れた時間となりました。



骨卒中注意報発令中！

高齢者は骨折を起こしてしまうと、その後の生活に大きな悪影響を及ぼすことが多
いです。骨卒中とは骨折を決して甘く見てはいけないことを周知するための造語です。

骨卒中予防の3つのポイントは

4分の1スクワット、片足立ちなど

① 転倒予防のための運動

筋力とバランス能力を鍛えましょう！

② 骨を強くするための食事

タンパク質、カルシウム、ビタミンD・K

バランスの良い食事と併せて骨の原料となる栄養素を積極的に取りましょう！

③ 転倒しにくい自宅の環境づくり

- ・明るい室内
- ・床や階段周りを片付ける
- ・濡れて滑りやすい場所には注意する
- ・高いところの荷物は踏み台を使う

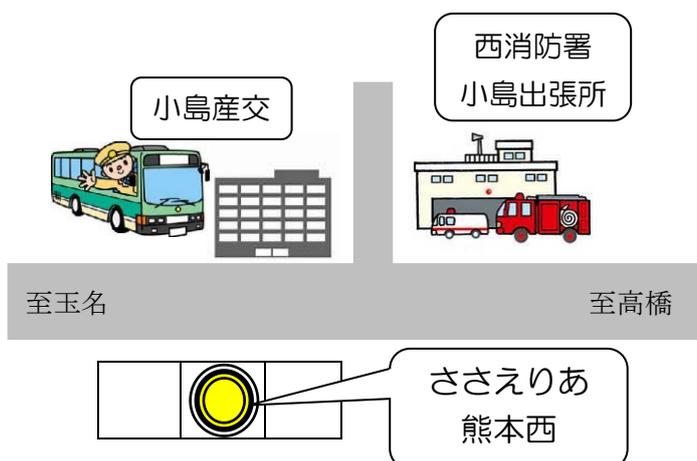
認知症介護家族の集い「スマイルどあ」へ参加してみませんか？

『スマイルどあ』は、認知症の家族の介護をしている方や関わり方で困っている方、
話を聞いてもらいたい方など、介護家族者の方同士が介護の悩みを打ち明けて、気持
ちを分かち合う場です。予約は不要。参加も無料です。

日時：毎月第2木曜 13:30-15:00

場所：西部交流センター 研修室

詳細はささえりあ、もしくは西区福祉課：329-5403 までお問い合わせください。



お気軽にご相談ください。

発行

熊本市高齢者支援センター



高齢者支援センター
ささえりあ

ささえりあ 熊本西

熊本市西区小島8丁目9-13

☎ 096-329-2016

Fax 096-329-2056

熊本市

高齢者支援センター

ささえりあ 熊本西

令和6年度 NO.1

いきいき通信



ささえりあ熊本西は熊本市の委託機関です。

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活して頂けるように、さまざまな支援を行います。松尾・小島・中島にお住まいの方を担当しています。

なんでもお気軽にご相談下さい。

セルフモニタリング

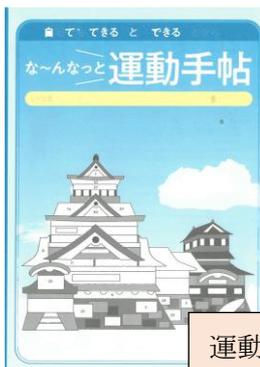
『自分の行動を記録』して健康寿命を伸ばしましょう

毎日、血圧や体温、体重を測って記録する、日記をつけるなどを行っている方は多いのではないのでしょうか。

新型コロナの感染拡大による不安から高齢者の身体活動量の低下が心配されていましたが、身体活動を日頃から記録している高齢者の身体活動量は低下しなかったことが研究で明らかになっています。歩数計などで毎日の歩数を測り身体活動を記録することで、運動量を増やせるという報告もあります。

すでに毎日の血圧や体温などを記録している方は今後も継続してご自身の健康管理にお役立てください。

これからやってみようかなという方は熊本市が発行している運動手帖や携帯電話の健康アプリなどがありますので活用してみませんか。



運動手帖はささえりあ熊本西にあります



ささえりあ熊本西 公式LINE 誕生しました



ささえりあ熊本西ではこのたび公式LINEを運営することになりましたので皆様にお知らせします。

介護保険のことや地域の情報、老人会やサロンでの活動の様子などをできるだけ早くご紹介したいと思っています。ご活用いただきましたら幸いです。

第1回目は松尾西地区の「歩け歩け大会」に参加した様子を、2回目はかわせみ会に「くまモン来訪」を投稿しています。たくさんの方のフォローをよろしくお願いいたします。

