

MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.1.20
2月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001



ワクワク!

みなさん お元気ですか!!
いきいき元気にみんなをマキコンでいますか?!

今月も、地域やサロンに役立つ
介護予防情報満載!! ぜひ活用してね



ドキドキ!

介護予防お役立ち情報

柏市社会福祉協議会から
介護予防のグループをサロンに呼んで楽しもう!!

問合せ：ボランティアセンター
☎7165-0880

老化は足から忍びよる...

転倒予防

チームてんとう虫

簡単な4種類のテストで、皆さんの転倒危険度を測定します。
一人ひとりに渡してくれる結果等も楽しみ!
場所は広くなくても大丈夫。
25人で2時間が目安です。



認知症予防にも...

脳トレと介護予防体操

なばな会

一緒に笑い心身ともに活性化
交流しながらちょっと脳トレも
楽しんでみませんか。



笑いは健康の源

笑いヨガ

笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた誰でもできる体操です。

笑いヨガくらぶタンタン



柏・笑いヨガクラブ



出前講座も行っています

市社協介護予防担当がおじゃまします

おちやのま体操サロン編



輪投げ、カルタ、ゲームなど
貸出リストも用意しています

介護予防グッズの貸し出し



ハーモニカ、手品、銭太鼓、
ハンドベルなど、地域やサロ
ンにイベント支援ができる
ボランティア団体一覧表を
用意しています。

**お口の
体操**

①深呼吸 (3セット)

鼻からいっぱい吸って
 口をすぼめて全部吐き出す



②飲み込み訓練 (3セット)

鼻から吸って止めてゴックン
 口から吐き出す



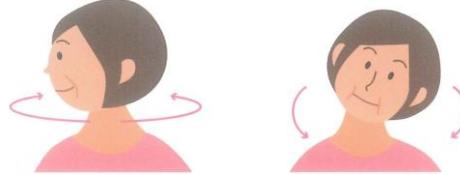
③せき払い訓練 (3回)

力強く



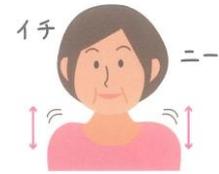
④首運動 (それぞれ3回)

右、左と後ろを振り返る 右、左に倒す



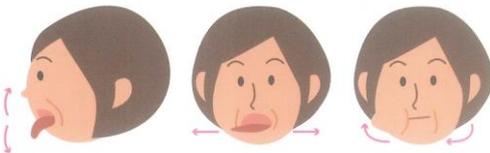
⑤肩上げ (10回)

声を出して数えながら



⑥舌運動 (それぞれ5回)

思い切り上下に出す
 左右に出す 口唇をとしてぐるりとまわす



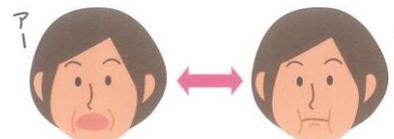
⑦タッピング (30回)

声を出して数えながら



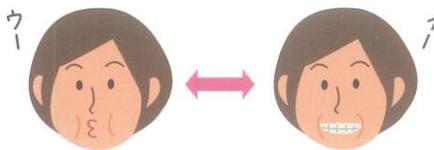
⑧口の開閉 (5セット)

口唇を力強く閉じる



⑨口唇突出 (5セット)

しっかりととがらせる
 噛んで横いっぱい引く



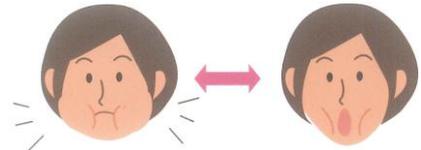
⑩唾液腺マッサージ

唾液腺をマッサージ



⑪頬運動 (3セット)

しっかりととがらせる
 噛んで横いっぱい引く



⑫発声 (10回)

はっきりと

は、は、は、
 た、た、た、
 か、か、か、
 ら、ら、ら、



⑬深呼吸

静かに



おまけ プロローイング

ストローで強く吹いたり弱く長く吹く

ぶくぶく



ハートフルワーク柏から

健道部に新メニュー：介護予防ゲームで楽しく活性化

ハートフルワーク柏：☎7163-9353

健道部が出前講座!

理学療法士等がサロン等に向いて、健康づくりのお手伝いをします。メニューは5つ。詳細はお問い合わせください。

新メニュー「かしわで脳活!」やってみよう!

「か」「し」「わ」の文字が書かれたマットの上を歩きます。文字がバラバラに置いてあるので、うまく歩けるかお試しあれ。楽しく運動することで、脳と体を活性化! 専用マットの貸出しも行っています。

