

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2015.5.20
6月号

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

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



まきちゃん

さわやかな風がサイコーに気持ちいい季節
でも、これからむしむし暑くなりそう！
こんなときこそ、いきいきマキコムが強い味方！！
役立つ介護予防情報、暮らしに活かしてね～



つ～ちゃん

初級栄養講座

高齢期に心掛けたい栄養の摂り方

♥ 鈴木先生の言葉 ♥

体の中で免疫カアップを司るのは、小腸。
大腸も含め腸の元気を保つのが健康維持の
ポイントです。



♥ 中村先生の言葉 ♥
毎朝、血圧・体温・
体重を計り、自分の
体をチェック。

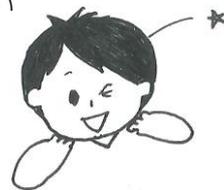
講師の中村先生も、(株)ヤクルトの鈴木先生のお話も分かりやすいと大好評！キーワードは『免疫力アップ』、まずは自分の体をよく知ることからスタートです。

やってみよう！

あなたの免疫力を
食事・体調でチェック！

当てはまるものに○をつけよう！

- ① 食事の時間や回数が不規則
- ② 食事はコンビニ弁当が中心
- ③ ご飯など食事を抜くことが多い
- ④ 季節を問わず冷たいものを食べる
- ⑤ 野菜・きのこ類をほとんど摂らない
- ⑥ 小魚・海藻類をほとんど摂らない
- ⑦ 甘いものやスナック菓子などの間食が多い
- ⑧ お腹が空かなくても3食必ず食べる
- ⑨ 過食または拒食
- ⑩ 早食い
- ⑪ 便秘または下痢をしやすい
- ⑫ 冷え性である
- ⑬ 肥満が進行している
- ⑭ キレやすい
- ⑮ 睡眠時間が少ない
- ⑯ 体温が低い
- ⑰ クスリを常に常用している



気軽にチャレンジ！
地域活動応援講座
仲間づくりのコミュニケーション

日時 平成27年7月10日・17日・24日
毎週金曜日の3日間13:30～15:30
場所 介護予防センターいきいきプラザ2階研修室
講師 東京大学大学院 特任研究員 園部 友里恵さん
対象 サロン等地域活動をしている人・したい人
定員 30人(応募者多数は抽選)
申込 講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号・年齢
を記入したハガキ郵送か FAX 7165-1355
申込先 柏市社会福祉協議会ボランティアセンター
〒277-0005 柏市柏5-8-12 ☎7165-0880

○が 0～2	現状では免疫力が正しく働いてい ます。今のバランスのとれた食生活を続 けましょう。	80点
○が 3～6	軽度～中度の免疫力低下のサイン。 体調不良を起こしやすいので食事の 見直しが必要です。	50点
○が 7以上	免疫力の低下が顕著で病気にかか りやすい状態。睡眠・薬・ストレスと食 生活をすぐチェック改善しましょう	30点

ちよこっとタイムのレクリエーション



村松先生

手軽にできる足の運動だよ。
 足指・足裏の機能を高め、転倒予防、ロコモ予防に効果があるよ。
 自宅で、テレビを見ながらでもOK！
 サロンでは、みんなであうまくできるか、競ってみるのもいいね。

その1

タオルギャザー体操



～転倒予防・ロコモ予防のために～



たぐりよせる

やってみよう！

- ・ゆっくりと
- ・早く
- ・1分でどこまで
- ・みんなで競争
ヨーイドン！

その2

足指ジャンケン



やってみよう！

- ・グー・チョキ・パーと動かしてみる。
(ゆっくり！はやく！など)
- ・2人で足ジャンケン
- ・自分の手と足でジャンケン
(同じもの、勝つもの、負けるもの)

おまけ

やってみよう！

「あんたがたどこさ」を元気に歌いながら、「さ」で、グー・パーを入れ替える
グーはおまんじゅう。パーはお血だよ。

2人で向き合って



みんな

熱中症に気をつけよう！ 予防のポイントは2つ

暑さを避ける

室内では・・・

- ▶ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 室温をこまめに確認
- ▶ 体調の変化に気をつける

外出時には

- ▶ 日傘や帽子の着用
- ▶ 日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える。

からだの蓄熱を避けるために

- ▶ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能の低下や暑さに対する体の調整機能が低下しているため、要注意!!
 [厚生労働省：熱中症予防のためにから抜粋]

こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液(※)などを補給する。※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

今から
大切だね！

