

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2015.12.20
1月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

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

新しい年がきたあ！

介護予防はこれからのキーワード！

みんながいつまでも元気でいられるよう、

「いきいきマキコム」が応援するよ～



まきちゃん



つ～ちゃん

セカンドライフ応援講座

けん玉で介護予防！



けん玉道一ゆう会
代表 帯一雄さん



帯先生の指導は分かりやすく丁寧。もしかめ技やとめけん、ふりけんなど「できた！」の声が続出。あつという間にみんな上達、すごい!! けん玉でロコモ予防のスクワットや認知症予防のコグニサイズにも挑戦しました。

けん玉の基本=4つのポイント

持ち方・構え方・目線・膝を使う

[目線] 玉の紐の付け根をしっかり見る

[膝] 玉を上げる前と受ける時に1回ずつ2回

の膝曲げ1・2・3 (1・2の3) のリズム

けん玉で脳も体も心も若々しくなる!!

認知症予防

技に夢中になって挑戦し、難しい技が成功するとやる気物質のドーパミンが放出され、脳活性化。また手先を使うことも合わせ、認知機能を保つ

老化防止

膝をリズムカルに屈伸させる全身運動

集中力の向上・ストレス解消

夢中になって楽しく遊び、爽快感でスッキリ

サロンの地域活動で

使えるアイテムみつけた!!

柏オトマチ「ドラムサークル」

老いも若きも「太鼓」でひとつに!

「太鼓」で元気に!

ファシリテーターのベッカーさん・妹尾さんと大学生ボランティア達



柏市住民福祉大会第2部で披露された「柏オトマチ」この日のために用意した太鼓で参加者全員の即興のアンサンブル。会場は、元気なオトと笑顔と笑い声が渦巻いて、サイコーに盛り上がり、みんなで一つになりました。音楽ってスバラシイ!! この太鼓、これからサロン等地域活動で使えるよう準備するそう! 乞うご期待だよ!!



まきちゃんの ルンルン気分



ねえ、見て見て!!

まきちゃん1P>屋の27年のベスト3!!

おいしそうしょ。

ふっくら1P>は、

まきちゃんの幸せ

の種。そう、自分の

好きなことするのが、

一番の元気の妙薬だね♪♪♪



やってみよう!

ここがポイント!



ラジオ体操はよい姿勢が基本
前奏で正しい姿勢ができていないか
チェックしよう!!



- ▶ 運動のポイントを把握して正しい動きで!
- ▶ どの筋肉を動かすのか意識しながら!
- ▶ ダラダラやらずテキパキ元気よく!



山崎講師

前かがみにならず反りすぎず床にしっかりと重心を載せた状態 横から見ると耳・肩・胴体・くるぶしがまっすぐ一直線

① 伸びの運動

[よい姿勢を作る]

Point かかとをつか腕を高く上げ上下に伸びるイメージで背筋を伸ばす



② 腕を振って

足を曲げ伸ばす運動

[腕と足を刺激し血行促進]

Point 腕に合わせ両脚のかかとをつけたまま上げ膝を屈伸しかかとをおろす かかとの動きが大切



③ 腕を回す運動

[肩や首筋の疲れを取る]

Point 肘をしっかり伸ばし顔をこするくらい大きな円を描くように回す



④ 腕をそらす運動

[呼吸機能を促進]

Point お腹を反らさず胸を広げて反らす手のひらを後ろに返すとよい



⑤ 体を横に曲げる運動

[背骨を柔軟にし、消化器官の働きを促進]

Point 腕が耳の上にくるように脇を真横に伸ばす



⑥ 体を前後に曲げる運動

[腰椎部の柔軟性を高めて腰痛予防]

Point 前は両脚の間から向こうを覗くように 後ろは膝を伸ばし腰に手を当て腰を前に押し出すように



⑦ 体をねじる運動

[内臓諸器官の働き促進]

Point かかとはつけたまま足が動かないように体をねじると腕がついてくるというイメージで



⑧ 腕を上下に伸ばす運動

[素早さと力強さを身につける]

Point 全身を緊張させ1つ1つきびきびと動く 1 2 3 と号令をかけるとよい



⑨ 体を斜め下に曲げ

胸を反らす運動

[腰の圧迫を取り除き合わせて胸部を広げる]



⑩ 体を回す運動

[腰の周りの筋肉を伸ばし背骨を柔軟にする]

Point 膝や肘は伸ばし両手にタオルを握ってそのタオルを見るイメージで回す



⑪ 両脚で跳ぶ運動

[全身の血行をよくし緊張をほぐす 骨にも効果]

Point 始めは軽く開閉跳びは大きく跳んで強弱をつける



Point 背筋を伸ばして股関節から曲げ起こして正面で胸を反らす

⑫ 腕を振って

足を曲げ伸ばす運動(②と同じ)

[血行を促進し呼吸を整える]

Point 腿の付け根やお尻をピッタリ締めて尿漏れ予防も



⑬ 深呼吸

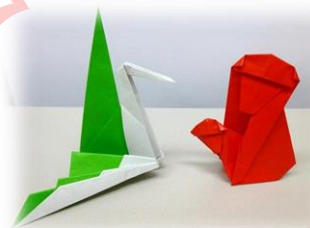
[体を平静時の状態に戻す]

Point 正しい姿勢で深い呼吸

まなび倶楽部

折り紙で楽しもう!!

お正月に『鶴』と『申』



折り方はボランティアセンターへ