

## 大野北第2高齢者支援センター季刊誌

# 大野北の国から2

通算022

令和2年度 第1号

高齢者支援センターは、ご高齢の皆様が住み慣れた地域で生活を続けていくための  
ご相談に応じる『身近な相談窓口』です。

現在、新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぎ、高齢者の皆様、及び  
職員の安全に配慮するために訪問は控えさせて頂いておりますが、来所や  
お電話によるご相談への対応、急を要する訪問は通常通り行っています。

相模原市の新型コロナウイルス感染症対策特設ページにあるメッセージの通り、  
『一人ひとりの強い意志と行動で、この難局を乗り越えましょう』!!



注：厚生労働省のポスター『3つの密を避けましょう』の一部を画像として利用しています。

万が一、感染が疑われる場合は、  
専用ダイヤルにご相談ください。

【帰国者・接触者相談センター】

- ・電話 042-769-9237
- ・受付時間 24時間  
(土・日曜日、祝日等を含む)

【相談の目安】

- ・風邪の症状や37.5℃以上の発熱が  
4日以上続いている
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ  
(呼吸困難)がある

尚、今年度、主任介護支援専門員の角田が加わりました。  
皆様の地区は主に以下の職員が訪問します。よろしくお願いたします。



即戦力キー  
角田(スマタ) あかね

鹿沼台地区

落合・角田・木幡

共和地区

橋本・落合・山下

東淵野辺地区

山下・遠藤・木幡

由野台1・2丁目/高根1丁目  
/大野台3丁目1~12

遠藤・角田・橋本

活動自粛は仕方ないけど、体の調子が落ちるのが心配…

そこで、**こり固まった体をほぐす簡単ストレッチ!**

活動が少なくなると、筋肉や腱の柔軟性が低下し、座る・立つ・歩く・・・といった動作に支障をきたす可能性があります。  
ストレッチを行うことで、筋肉の動きがスムーズになったり、血液循环が良くなりリラックス効果が得られ、筋肉・腱の柔軟性が向上する効果が期待できます。

### ① 全身のストレッチ

- ▶ 普段うつ伏せになる機会がない方や、背中が曲がっている方、腰痛がある方は無理をしないでください。
- ▶ うつ伏せがきつい方は、枕やクッションを胸の下に置き、リラックスして行いましょう。



- ▶ 仰向けになり両腕を伸ばし『伸び』をします。
- ▶ 両手を体の横に戻しながら力を抜きます。



- ▶ うつ伏せの状態であまり肘をつき、顔を上げ、少し背中を反らします。

### ② 太もものストレッチ



- ▶ 横向きになり、膝を曲げて、かかとをお尻に近づけます。
- ▶ 手で足首を補助してください。
- ▶ 太ももの前側に軽くつっぱる感じがしたら、そのまま止めてください。
- ▶ 左右行います。



- ▶ 仰向けになり、両足を開きます。
- ▶ 内ももに軽くつっぱる感じがしたら、そのまま止めます。

### ストレッチを行う上での注意点

- ① 運動制限のある方や元々痛みがある方は、医師に相談してから行いましょう。
- ② 各ストレッチは、5～10秒を目安に3回ぐらいい繰り返しましょう。
- ③ 反動をつけずに行いましょう。
- ④ ゆっくり腹式呼吸しながらリラックスして行いましょう。

### ③ 肩・背中ストレッチ

⚠ 手のひらが体の外側になるよう、無理に手をねじらないで下さい。



- ▶ 肩幅くらいに足を開いて立ちます。
- ▶ 両手を組み、背伸びをします。



- ▶ 片方の手を上げます。
- ▶ もう片方の手は下げ、両方の手のひらを体と反対の外側に向けます。
- ▶ そのまま少し胸をそらします。
- ▶ 上げる手を変えて、同じ様に行います。

(注) ここに掲載したストレッチの情報は、H26年に相模原市が発行した、パンフレット『足・腰 お運者体操』を参考にしています。

### いきいき百歳体操に参加されていた方への耳寄り情報!

いきいき百歳体操の活動自粛の延長要請に合わせて、以下の2点の新しい情報が公開されました。

#### ① いきいき百歳体操DVDの複製について

▶ 現在、各団体にて百歳体操に参加されている方に限り、各団体に保有しているDVDのコピー作成が認められました。

※参加者限定とした理由は、自己流で行うことによるケガ等の防止のためです。  
百歳体操未経験の方は2のいきいき百歳体操ポイント集と動画の活用をご検討ください。

#### ② いきいき百歳体操動画の公開について

▶ 相模原市のホームページからいきいき百歳体操(簡易版)の動画の閲覧、及びポイント集のダウンロードができるようになりました。

▶ ご興味のある方は、相模原市ホームページで『相模原版いきいき百歳体操』と検索してみてください。





参加費無料!

好評につき第3弾!!

## 旅行プログラムで 認知症に強い脳を作る

旅先の情報を調べ、計画を立て旅行をすることを通して知的な機能を使う習慣を身につけ、認知症の予防をねらった教室です。

事前講演会	6月 5日(金)	講座「はじめてみませんか、脳いきき生活」プログラムの説明 認知症チェック（認知症スクリーニング機器使用）
第1回	6月12日(金)	旅行先の情報を調べる 等
第2回	6月19日(金)	こだわりの旅程をつくる 等
第3回	6月26日(金)	グループで行く旅程をつくる 等
第4回	7月 3日(金)	日帰り旅行を実施する（鎌倉） ※皆さんで決めた旅程・時間になります。
第5回	7月10日(金)	旅行の記録を報告しあう 等

※新型コロナウイルス感染症に伴う事業の延期及び中止の可能性がございます。予めご了承下さい。

場所：プロミティふちのべ2階 F会議室

昨年度も参加者の皆様と鎌倉に行きました

時間：午前10時から正午まで

（事前講演会は午前11時半まで）

- 講師 …… 鶴山 美紀子 氏（認知症予防ファシリテーター）
- 対象者 …… 65歳以上で、教室終了後も参加した皆さんと  
気軽な旅行を楽しみたい方
- 定員 …… 15名程度（講演会のみ参加可）
- 申込方法 …… センターまでお電話下さい
- 締切日 …… 5月28日（火）



## 大野北第2 高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17

ヴィアーレ鹿沼台1-C

042-768-2195

（日曜・祭日を除く8:30~17:15）



## 編集後記

3/17に、楽しみにしていた6月開催予定のサッカーのヨーロッパ選手権が、その後続いて東京オリンピックがそれぞれ延期になり、各国のリーグ戦も目処が立たない状態が続いています。普段なにげなく見ていたスポーツ番組が全く見られなくなり、スマホやPCを使う時間が増えて、目の疲れが一層酷くなったのですが、皆さんは外出自粛でどう工夫されていますか？