

## 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

2ヶ月遅れの

通算023

令和2年度 第2号



新型コロナウイルス感染症予防のために地域の活動がお休みになって寂しい。。。そんな声を耳にして、自治会、老人クラブの活動やいきいき百歳体操などの地域の活動が概ね新型コロナウイルス感染症拡大前の状態に戻るまでの間、

### 大野北第2高齢者支援センター独自の取り組み

『大野北第2 お元気コール』を開始することにしました！

#### 何をしてもらえるの？

- ◆ 週1回、取り決めた曜日・時間帯に大野北第2高齢者支援センターから電話します。
- ◆ 1回の電話は概ね5分以内としますが、相談事やお悩み事がある場合には、別途電話や訪問の機会を設けます。
- ◆ 連絡が取れなかった場合、改めてセンターの翌開所日の同じ位の時間帯にお電話いたします。

注：心身が虚弱、常時注意を要する状態にあるなどの安否確認が必要な場合は、訪問の上相模原市の在宅福祉サービスなど、他の制度や民間のサービスをご案内させていただきます。

#### 目的は？

- ◆ 新型コロナウイルス感染症拡大により、交流の機会が失われて気分転換が難しくなった方に対する不安の軽減。

#### どの様な方が対象？

センターからの電話を希望し、以下の全てに当てはまる方が対象です。

- ◆ 大野北第2高齢者支援センターの担当エリアにお住まいの方。
- ◆ ヘルパーさんなどの訪問系のサービスやデイサービスなどの通所系サービス、民間のカルチャースクールなどを現在利用していない方。
- ◆ 概ね75歳以上の方。

コロナの影響でサービスの利用を中止している方も含みます

#### どんな手続きが必要？

- ◆ お電話でお申し込み頂き、氏名・住所・電話番号・生年月日などを伺います。



令和2年9月から利用者登録を開始します。  
ご希望の場合は、こちらまでご連絡下さい。

大野北第2高齢者支援センター

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



自粛に負けない!

# おうちでいつでも 体操 で 生活に必要な体力・筋力を保ちましょう

相模原市 高齢・障害者支援課が今年6月に発行したチラシから、『歩く力』に関するものを選んでみました。

★1日3回程度、それぞれ5~10回を目安に、呼吸を止めずにゆっくりと行いましょう。★

## ①『あしゆびグー・パー』

\*いざという時に踏ん張れます



- ▶足の指を縮めて「グー」にします。
- ▶指の間を広げるように心掛けて「パー」にします。

## ④ 横になって行う『お尻上げ』

\*階段の昇り降りや立ち上がりに大切です



- ▶仰向けになり膝をほぼ直角に曲げます。
- ▶お尻を上を持ち上げます。高く上げず、お尻をしめましょう。

## ②『つま先上げ』と『つま先立ち』

\*つまづきを予防します



- ▶イスの背もたれに軽く手をつき、両足を肩幅に開いて立った後、背筋を伸ばしてつま先立ちします。
- ▶その後、4秒位かけてゆっくりかかとを下ろします。
- ▶次に、かかるとに重心を移し両足のつま先を上げます。

## ⑤『足の横上げ』

\*歩く時のふらつきを予防します



- ▶つま先が真っ直ぐ前を向いた状態で、4秒位かけて足を20度位まで上げます。
- ▶4秒位かけて足をゆっくりおろします。

## 体操を始める前に

- ① 体調が悪い時は無理せずお休みしましょう。
- ② 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。

## ③『ひざ伸ばし』(片足上げ)

\*元気な歩きを支えます



- ▶背筋を伸ばしてイスに少し浅めに座り、上半身は動かさずに、片足をまっすぐ伸ばします。
- ▶できれば足が一直線になるまで上げ、4秒位かけてゆっくりおろします。

## いきいき百歳体操に参加されていた方への耳寄り情報 Part.2



『錘がないとやった気がしない』、『錘がないと効果がない』と思われるかもしれませんが、④、⑤は自分の足が錘になりますから、錘を着けなくても効果が期待できます。

それよりも、同じ重さでも『ゆっくり行う』ことでより効果的なことを意識しましょう。

『百歳体操の錘は自治会館に置いてあるので使えないけど、やっぱり物足りない』という方は、靴を履く、ペットボトル(350ml、又は500ml)を足に巻く、100円ショップの1つ200g位のベルトを利用するなど工夫してみてください。

# 大野北第2保健室



感染対策は  
しっかり行っています



センターでは、出勤後の手洗い、検温  
向けて、以下の取組を実施しています。

はもちろん、来所相談・訪問相談に



出入り口のドアノブに接触感染  
対策シートを貼っています



事務所入口側にビニール  
カーテンを吊り下げています



カウンターに来客用の手指  
消毒液を置いています

\*判りやすいようにパーティションの  
外周に画像を加えています。

\*判りやすいようにパーティションの  
外周に画像を加えています。



カウンターにアクリルパーティ  
ションを置いています



相談室にもアクリルパーティ  
ションを置いています



訪問時、フェイスシールドや  
消毒スプレーを携帯しています

## 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

令和2年9月1日に、保健師のトクガワが入職  
しました。「なぜ片仮名？」と思いましたか？

実は、漢字がクセモノで、

『徳川』さんなんです。

コノ横棒は難易度高いのですが、ぜひ難しい漢字の  
トクガワさんと覚えて下さい。また、センター長の  
コハタの『木幡』も改めてよろしくお願ひします。