清田区
男性介護者の集い

ケア友通信

第４号
令和４年２月発行

発行元
清田区役所
保健福祉課
保健支援係
011-889-2042
清田区平岡１条１丁目2-1

報告

令和三年度 第一回 ケア友の会

令和三年十月二九日(金)、ケア友の会を開催し、九名の方にご参加頂きました。「札幌認知症の人と家族の会」から大内事務局長にもお越しいただき、介護経験者の立場からアドバイスをいただくことができました。

前半は清田保健センター管理栄養士より、手軽に栄養アップするためのポイントなどをご紹介しました。その後の交流会でも、お食事やお料理のことが多く話題にあがっていました。

会場からは窓いっぱいの紅葉が見えました

ご家族のお食事を準備されている方からは、体調や気分に合わせて調理法を工夫するなど、試行錯誤されているお話が聞けました。「食事は基本」と説得力のある言葉もありました。

無理をしすぎず、ご自身のお食事も大切にしていきたいですね。裏面には、食事にくわえて健康づくりに重要な「運動」のコラムを掲載しておりますので、ご覧いただけますと幸いです。

環境にも、喉にもやさしい エコな乾燥対策

オミクロン株が猛威をふるっております。感染対策として加湿が推奨されておりますので、加湿器を使用して対策している方も多いかと思います。今回は、並行して意識したい「エコ」な対策のお話です。

洗濯物の室内干しをしている方は多いと思いますが、思うように湿度が上がらなければ、濡らしたバスタオルをかけるのがおすすめです。

また、就寝時、水を入れたコップを枕元に置いておくだけでも喉の乾燥対策になります。雑菌が繁殖しないよう、水は毎日交換するようにしてくださいね。

空気の乾燥対策だけでなく、こまめな水分補給(一口ずつでOK)で喉を潤し、ウイルスの長時間の付着を防ぐことも大切です。フィギュアスケート選手などのアスリートも、練習中に意識しているそうですよ。

さらに観葉植物を置くと、「蒸散作用」により加湿になると言われています。新しい趣味にいかがでしょうか？

令和３年度 第２回ケア友の会中止のお知らせ

男性介護者のつどい(ケア友の会)は、令和４年３月の開催に向けて準備しておりましたが、**新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止することになりました。**

参加をご検討頂いておりました皆様には大変申し訳ございません。

また、既に広報さっぽろ２月号にてお知らせしておりましたところ、掲載後の決定となりましたことをお詫び申し上げます。

今後の開催につきましては、情勢をみながら随時お知らせいたします。

電話 011-889-2042　　FAX 011-889-2703

担当 保健福祉課保健支援係

SAPPORO

コラム

いつまでも元気な体で介護を続けられるように

体を動かすって大切！

介護予防センター

認知症と一言で言っても、百人の認知症の方がいれば、症状や個性も百通りです。どのような介護方法が認知症のご本人や介護者に合っているのか、試行錯誤を重ねながら現在に至っているものと思います。

そんな毎日の繰り返しにより、介護者は時に体を壊したり、精神的に疲れてしまいます。なるべく介護者がストレスや疲れをため込まず、健康的に過ごせるようにしたいものですね。

皆さんは、普段運動をしていますか？

健康のために運動をしよう！と思っても、様々なお悩みが付きまとうかと思います。

「介護が忙しく、なかなか時間がつくれない」

「効果的な運動がわからない」

そこで、時間がなくても無理なく続けられる「ながら運動」を中心に、健康維持に効果的なものを少しご紹介いたします。軽い運動はストレス解消にも有効です。ぜひお試しください。

こんな運動はどうですか？実は！これも立派な運動なんです！！

☆掃除機をかけながら片足を前に踏み出し膝を深く曲げて静止します。

（太ももやお尻の筋力アップ）

☆食器を洗いながらかかとの上げ下げ（ふくらはぎの筋力増加）

さらに抗重力筋（こうじゅうりょくきん）を鍛えましょう！

「抗重力筋」とは文字通り、「重力」に「抗（あらがう）」筋肉のことです。立っているだけでも座っているだけでも使われる、正しく姿勢を保つための筋肉です。

具体的には、背中、腰、お腹、お尻やふくらはぎにある筋肉で、重力に逆らいきれず垂れ下がりやすい部分であり、また日常的によく使われているため、張りや疲れを感じやすい筋肉とも言われています。

テレビを観ながらやってみましょう。

これもながら運動ですね！

ふくらはぎ強化！

片足をまっすぐ伸ばし上げきったところで 4 秒停止しゆっくり下ろします。

お尻の筋肉強化！

片足をゆっくり上げて 4 秒停止。あとはゆっくり下ろしましょう。

運動を習慣化することで、運動器症候群（ロコモ）やサルコペニアの予防が期待されます。少しの運動であっても続けることが大切です。

まずはご自分が健康でいて下さい。それがなにより大事なことです。　継続は力なり・・・

もっと知りたい！という方は、介護予防センター（下枠ご参照）にお気軽にご連絡ください

認知症になると、ついさっきの出来事も忘れてしまいます。でもうれしい感情などはちゃんと心に残っていますよ。

3 コマ漫画をご提供いただきました
介護・福祉の輪
応援団　なんもだよ

■団体の目的
主に在宅介護をしている人に、介護のプロからのメッセージやアドバイスを届けることにより、少しでもホッとできたり、クスっと笑ったりして介護の疲れを癒せるきっかけを作る。

■団体の所在地
〒004-0843
札幌市清田区清田 3 条 1 丁目 1 番 18 号
小規模多機能ホーム
ふきのとう内
Tel （011)883-0937
Fax （011)826-6282
E メール
fukinotou-s@sunny.ocn.ne.jp

編集後記

ケア友通信第4号をご覧いただきありがとうございます。次回つどいの開催は未定ではございますが、ご意見ご要望などお気軽に事務局にお寄せいただけますと幸いです。

認知症や介護に関するご相談先

■清田区役所　保健福祉課　保健支援係　011-889-2042
■清田区第 1 地域包括支援センター（北野・平岡）
011-888-1717
■清田区第 2 地域包括支援センター
（清田・里塚・美しが丘・清田中央）011-887-5588
■清田区介護予防センター
北野・平岡　011-885-1230
清田中央　011-882-5322
清田・里塚・美しが丘　011-885-7119
■札幌市認知症コールセンター
011-206-7837（平日 10～15 時）

さっぽろ 02-Q03-21-2292
R3-2-1447