

ひまわりカフェ 12月開催

もの忘れの心配のある人や、認知症の人を支える人が息抜きや情報交換ができるカフェです。開催時間内は出入り自由です。専門職が常駐していますので介護相談もできます。知立市委託事業として市内3箇所で開催しています。

NPO法人 和(なごみ)
(谷田町南屋下88番地2)

時 12月8日(金)午後1時30分～3時

内 干支の小物作り、カフェタイム、笑いヨガ、個別相談

¥ 200円(材料代)

※飲み物を注文される場合は別途100円が必要です。

申 不要 **問** NPO法人和(☎83-6720)

イキイキ元気料理教室

フレイルを予防・改善するためには、毎日の食事ですっきりと栄養をとることも大切です。栄養バランスのとれる食事づくりの工夫をお伝えします。

時 令和6年1月12日(金)午前10時～午後1時

所 中央公民館1階 料理実習室

対 60歳以上の市民 **定** 30人(抽選)

講 愛知学泉大学 管理栄養学科学生

¥ 500円(当日集金)

持 エプロン、三角巾、水筒

申 問 12月1日(金)～15日(金)に申込みフォーム、電話または直接長寿介護課地域支援係(☎95-0191)へ。



▲申込みフォーム

認知症を患う人やその家族のための本人ミーティング・家族交流会

○認知症を患う人のための本人ミーティング 「仲間と歩こう会」

認知症と診断を受けて不安がある人、これからが心配な人、同じ立場の人だからこそ話せること、お互いに力になれることがあるかもしれません。おしゃべりをしながらゆったり歩きましょう。

時 12月9日(土)午前10時～11時30分

所 福祉の里八ツ田3階 もも

申 不要 **持** 飲み物、タオル

問 東部地域包括支援センター(☎82-8855)

○認知症を患う人を介護する家族交流会

家族交流会は介護を担っている人の「つながりの場」です。誰かに相談したいこと、聞いてほしいことを、ご家族同士で気軽に話せる場所です。

時 12月9日(土)午前10時～11時30分

所 福祉の里八ツ田3階 さくら・うめ

申 不要

問 東部地域包括支援センター(☎82-8855)



健康維持への

ちょっとしたお手伝い



まちかどコラム



このコラムでは、各月のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！
なお、運動教室の詳細は4月号をご覧ください。問合せ先までご連絡ください。

今回のテーマ × 12月 腰痛を予防しよう！

○腰痛＝安静はNG！

腰痛には、安静第一と思っている人が多いのではないのでしょうか。今は、腰痛があってもできる限り活動を続け、安静にするのは最小限にするべきというのが世界的に常識となっています(医者の診断の下、運動を制限されている場合は除く)。安静にしすぎ、心配しすぎは、かえって腰痛を悪化させたり、改善を遅くします。適度に動くことを心がけていきましょう。

●生活内でのワンポイントアドバイス

- ・デスクワークが続き、腰痛を感じている人は、30分に1度は、立ち上がって腰を伸ばしましょう！長時間同じ姿勢を取ることは、座っている姿勢に関わらず避けていきましょう。
- ・お血洗いなどで前かがみ姿勢が長くなり、腰痛を感じている人は足元に小さな台を置いて片足をその上に乗せて、作業してみましょう！腰への負担が軽減します。

○腰回りのストレッチ

・ダンゴムシ運動

両足を抱え、腰の後ろからお尻にかけて伸ばしていきます。ゆっくり10秒数えていきます。

・エビぞり運動

うつ伏せになり、胸を床から離します。その状態から、天井を見る⇔おへそをのぞき込むをゆっくりと5回繰り返しましょう。



コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

