

わ はな だよ  
**和の華便り** 平成27年 春号



住所 熊本市東区保田窪本町10-114 グランフィーネ保田窪1F(保田窪2丁目バス停前)  
 電話 096-387-8201 / FAX 096-387-8202 / Mail wanohana@kakuyuukai.or.jp

**介護予防教室** を開催しました!

平成27年1月19日(月)10:00~ 託麻西地域コミュニティセンター  
 平成27年1月26日(月)10:00~ 月出地域コミュニティセンター

**テーマ: 生活習慣病予防の為の食生活**



高野病院の薬剤師と栄養士を講師に迎え、介護予防教室を開催しました。生活習慣病予防に日常の食生活が関係することを、栄養や薬の効果の面からとらえたお話をして頂きました。

参加者からは「食生活を見直すきっかけになった。」「適量の重要性がわかった。」「ストレスにより大腸まで影響があるとわかった。」などの感想を頂き、好評でした。

**「8020運動」をご存じですか?**

「80才になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。いつまでもおいしく食べ続ける為の元気な歯は日々の手入れから、と1989年より厚労省と日本歯科医師会が推進しています。食べ物をしっかり噛むことができれば、全身の栄養状態も良くなるし、よくかむことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減するという調査結果もあります。

6月4日は「虫歯予防デー」。  
 一年に一度くらいはメンテナンスで  
 歯科に行ってみては?



~ お知らせ ~

次回の開催は 6月 です!  
 日時は、回覧でお知らせします!  
 お誘いあわせの上ご参加ください!!

☆各校区の状況☆

(平成27年2月1日付市統計より)



	託麻西	月出	西原
人口	16038人 (+6)	10250人 (-26)	14443人 (-52)
高齢者数	3271人 (+33)	1717人 (+25)	3086人 (+7)
高齢化率	20.4% (+0.2)	16.6% (+0.1)	21.4% (+0.2)

※高齢者数は65才以上の方の人数です。  
 ※高齢化率=高齢者数÷人口×100  
 ※十一は前号との比較です。

# 健康トレーニング in月出

毎月2回、金曜日(第1・第3) 健康体操/健康講話/お楽しみ会など

**無料**  
参加



- ★いつまでも元気でいたい!
- ★体を動かしたい!
- ★健康について興味がある!

月出にお住まいの  
65才以上の方、必見!

と願っている方!  
ご近所の方々と一緒に健康教室へ参加してみませんか?  
昔で健康で明るい未来を手にしましょう。

### 対象

【対象者】 ・月出校区にお住いの65才以上の方で介護予防に興味のある方  
・主治医より運動を制限されていない方

### 詳細

【開催日】 毎月、第1・3金曜日  
【時間】 10:30 ~ 11:30  
【内容】 健康体操、健康講話、お楽しみ会  
【参加費】 無料  
【持ってくるもの】 タオル、飲み物(水分補給用)  
【服装】 運動のできる動きやすい服装でお越しください。



### 開場

## サンセリテ月出

【住所】〒862-0920 熊本市東区月出2丁目4-23  
【TEL】096-292-8224

### 交通

【交通】 鉄道徒歩3分

※ 変更はございませんので、交通 公共機関等をご利用の上お越しください。



近隣の介護事業者とささえりあが活動のお手伝いをさせて頂く『健康トレーニングin月出』がいよいよ4月から始まります! 健康運動指導士や理学療法士から、家庭でも続ける事ができる簡単な運動を習って、介護がいらない体づくりを目指しましょう!

## 第1回目

4月 3日(金)10:30~

## 第2回目

4月17日(金)10:30~

《毎月第1・第3金曜日》

場所 サンセリテ月出



お問合せは「ささえりあ保田窪」まで ☎ 096-387-8201

## ~簡単健康体操~ 「腰のゆらゆら運動」

同じ姿勢を続けると、筋肉が持続的に緊張して筋肉が固くなり、局所に循環障害が起きます。それにより酸素や栄養分が末端まで届かずに疲労物質が蓄積し「こり」が起こります。身体を動かしている筋肉が上手に働く為には不必要な力が抜けた、筋肉の楽な状態を作らなければなりません。今回は、その「力を抜く」体操の紹介です。

①椅子に座り、両手は膝の上、へその下に意識をおく。



②骨盤の前傾・後傾を繰り返しながら身体をゆらし、徐々に前後の動きを小さくしながら前後の真ん中でとめる。

③左右の坐骨に重心を移動させるように体を揺らす。徐々に左右の動きを小さくしながら、真ん中でとめる。

呼吸を止めないで、無理のない時間や回数で気持ちいいと感じる程度の体操を続けましょう!

熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪では、地域の皆さまと共に、安心して生活できる暮らしやすい環境づくりに取り組んでいます。

