

いなほ三二通信



No. 129 2020年9月1日発行

編集・発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



敬老の日 (9/21)



秋の日に、稲穂がたわわに実る季節となりました。

敬老の日は、「多年にわたり社会につくしてきた高齢者を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。

今年の敬老対象者は、5,686名(75才以上)です。12月31日までに誕生日を迎える方が対象で、自治会を通じて、さいたま市と地区社協からの助成により記念品等が送られます。(昨年度より135名増)



〔七里地区敬老対象者〕 おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしください。

膝子地区	104人	東門前地区	555人
大谷地区	1,596人	東宮下地区	883人
蓮沼地区	1,198人	新堤地区	647人
風渡野地区	703人	100歳以上	13人(男性2人 女性11人)



不眠を解消する

試してみよう”不眠対策”

・気分転換

音楽を聴いたり、軽い体操をする

・寝具・採光を変えてみる

ベット・カーテン

・就寝習慣

できるだけ決まった時間に床につく、起床する

・リラックス

ぬるめのお風呂・部屋の温度を適温に

・食事と水分

夕食には消化の良いものを。カフェインを多く含むものはさける



事業中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続きサロン等各種事業は12月まで中止といたします。

12月以降の事業につきましては、新型コロナウイルスの感染状況により、再開時期を判断していく予定です。

「3密」回避を継続し、外出時には正しくマスクを着用し、外出後は手洗いやうがい、顔を洗いましょう。

屋外で2メートル以上、人との距離を確保できる場合はマスクを外すなど、熱中症に注意しましょう。

「不眠」を解消する食べ物

- ・カルシウム・・・牛乳・ひじき・ごま・パルザンチーズ
- ・マグネシウム・・・いか・こんぶ・ひじき・かシューナツ

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会

☎・FAX 687-9997 平日 13時~18時

お知らせ

歌声サロン指導者加茂下稔先生グループ・ミノリートが「アートにエールを!東京プロジェクト」企画に参加し、演奏がアップされました。 <https://cheerforart.jp/detail/3508>

「アートにエールを!東京プロジェクト」アンサンブル又は音楽で検索し、お聴きください。



健康長寿のための予防

「食事と運動」

コロナ対策感染拡大防止のため、外出が自粛され、筋肉量、筋力、身体機能が低下していませんか？ 2週間動かない状態が続くと7年分の筋力が失われるとも言われています。

1 最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)

2 疲れやすくなった

3 買い物でペットボトル(2kg程度)などを運ぶのが困難になった(筋力の低下)

4 横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい

5 外出する機会が減った(身体の高活動性の低下)



1~5の内3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つ当てはまるとフレイル予備群の可能性がります。

※フレイルとは病名ではなく、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。

フレイルを予防するには、「食事」「運動」「人との交流」

予防するためのポイント

1 栄養改善(低栄養の予防)・・・バランスのとれた食事をしましょう

2 口腔機能の向上・・・お口のお手入れで、健康をたもちましょう(気道感染や肺炎)

3 運動・・・筋トレでフレイルを予防・改善しましょう(ウォーキング、百歳体操 など)

4 閉じこもり防止・・・外に出かける習慣をつけましょう(散歩や買い物、サークル活動)

5 認知症の予防・・・生活の中で認知症を予防しましょう

(外に出かけ、人と交流・塩分や脂肪分のとりすぎに注意・よく笑う生活 他)

6 うつの予防・・・高齢期のうつ病に注意しましょう

(仕事や家事の負担を軽くする工夫・生活のリズムを整える・身体を休める)

