



こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和5年
4月

春です！散歩に出かけませんか？

いよいよ春がやってきましたね♪なんだかワクワクしてきます。気候の良いこの季節、皆様お散歩に出てみませんか？

散歩=ウォーキングには ***全身持久力・筋力の維持・向上** ***ロコモティブシンドロームの改善** ***軽度認知症の改善** などの効果が期待できるといわれています。

<1日の散歩やウォーキングの目安>としては、

***時間：20分程度** ***歩数：65歳～74歳 7,000歩以上**

75歳以上 5,000歩以上 が目安とされています。

これにプラスして ***週2回以上の筋力運動** ***週2回以上の体操・ストレッチを組み合わせれば、より効果的！！**

歩く時のポイントとしては、***視線は前に** ***お腹に力を入るよう意識する** ***踵から地面を踏み、つま先で蹴り**

だす ***肘は軽く曲げて後ろに引く** などです。無理はせず、体調に合わせて、お散歩に出てみて下さいね。🌸

【家族介護者の会】開催してます🌸

こまえ正吉苑では毎月第4水曜日 13:30～15:00「家族介護者の会」を開催しています。こちらは現在ご家族の介護をされている、以前介護していたという方で集まり、楽しくお話する会です。👏 介護をする上での不安や、ちょっとした疑問など、話してみると、不思議と気分もすっきりするかもしれません。ぜひご参加をお待ちしています。(予約不要)

🌸サービス付き高齢者向け住宅より🌸

こまえ正吉苑サ高住では、管理栄養士による四季折々の食材を使った旬の味を栄養バランスに配慮して、毎食手作りのお食事をコンシェルジュが提供しています🍷入居者のみなさまより、楽しみの一つとしてご好評いただいております。こちらでは随時、住戸見学・相談も承っておりますのでお問い合わせの上、皆さまのご来館を心よりお待ちしております。

【問合せ】☎03-5761-8470 担当：先崎（せんざき）

4月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
2						1	
3	野川緑道を歩く会 10:00~11:00 野川地域センター集合	4	健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。今回は一部外歩きに出て、歩き方のポイントなどを教えてください。(予約制)		6	7	8
9	10	11	12	13		15	
	野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)		無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター		認知症予防のための頭を使いながらの体操。小竹先生の武道の型を取り入れた元気になる体操です。 (予約制)		
16	17	18	19	20	21	22	
					無料体操教室 13:30~ 野川地域センター		
23	24	25	26	28	28	29	
		日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。 (予約不要)	家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	リハビリスタジオオリライズの理学療法士高橋先生が家でも気軽にできる体操を教えてください。 ZOOM配信あり(ZOOM参加希望の方は受付時メールアドレスお伺いします。) (予約制)		無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	
30							

・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で予約制となっております。お1人様1か所の申し込みです。4月1日より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。

・新型コロナウイルス感染症の感染状況で、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断りする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで