



いきいきかわら版仙台支部

第22号

今年も時の流れが速く、暦の上では立春、雨水も過ぎ、間もなく啓蟄（3月6日）虫も春の訪れを感じ、土の中から出てくる季節を迎えようとしております。会員の皆様におかれましては、体調は如何でしょうか？

今年の冬は、暖冬とはいえ朝晩は寒さも厳しく体調不良となりがちです。是非、体調が悪い時は、我慢せず、主治医の先生にご相談下さい。

今年に入つて、新型コロナウイルスが世界中に感染、拡大をしております。テレビや新聞で毎日報道されておりますので、皆様も関心が高いのではありませんか？



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染するものは6種類あることが分かっています。そのうちの2つは、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの、重症化傾向のある疾患の原因ウイルスが含まれています。

残り4種類のウイルスは、一般の風邪の原因の10～15%（流行期は35%）を占めるそうです。

対策としては、人込みを避ける、外出の際は必ずマスクを携行し、帰宅後は、手洗い・うがいの徹底です。くれぐれも、皆様に感染することが無い様、スタッフ一同祈念しております。



騙されないで！ 特殊詐欺対策2
電話で「お金」「キャッシングカード」「暗証番号」は、詐欺！

詐欺師は、自分の声を録音されるのを嫌います。自動通話録音機能がついた電話機の活用は、犯行を諦めさせるために大変有効です。是非検討して欲しいと、宮城県警本部の生活安全課長補佐の山崎耕平さんは訴えています。自分だけは大丈夫などと過信せず、日頃から家族で詐欺防止について話し合ったり、合言葉を決めておくなどし、家族ぐるみでオレオレ詐欺被害を防ぎましょう。

次号へ続く

令和元年11月29日
河北新報より



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

いきいきつながる会仙台支部も今年5月でまる4年を迎えようとしております。この間、多くの会員の皆様にご入会頂き、また、お問合せも800件を超えるようになり、ますます、弊会の存在を認識頂けるようになりました。

今年に入ってから、塩釜で大和教を主催される斎主教祖様からのご依頼で、同教の広報新聞に記事を掲載させて頂きました。また、皆様にご提供させて頂いておりますみやぎシルバーネットの千葉編集長からもご依頼があり、弊会に初期よりご入会頂いております会員様とご一緒に取材を受け、今月号に掲載されることになりました。是非、記事をご覧下さい。

また、取材にご協力頂きました阿部様、ありがとうございます。

最後に、家庭内や施設で起こる

事故の7〜8割は転倒転落事故によるものです。今一度住んでいる環境を見直して頂ければと思います。

- ① 家のどの場所で多くつまづいてしまうのか？
- ② 原因はなぜか？
- ③ それはどのようにすれば改善できるのか？

住み慣れた家だからと言っても自身の身体の衰えに合わない構造も多くなつて参ります。住宅の改修や福祉用具の利用などで、安全で安心な状態にしてご自宅や施設で転倒転落事故の軽減を図りお過ごし下さい。



筋活、骨活、食事健康保つ

筋活、骨活、食事 第3回です。

かかと落とし骨密度上昇

かかと落としは、骨を再生する骨芽細胞に刺激を与え、骨密度を上げる効果が期待できます。つま先を上げる動作を加えることで、すねの前の筋肉を鍛えて転びにくくなると言います。

やり方は、椅子の背などにつかまり、かかとを床に着けたまま、つま先をゆつくり上げ、約2秒キープしてから、かかとをドーンと落とす。これを1回として、1セット10回を1日3セット行います。

農業地帯の女性は高齢になると、腰が曲がりやすくなりますが、50代から、かかと落としをすれば、骨密度が上がり、曲がりにくくなります。と指摘しています。

次号へ続く

