

11月 の講座	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 (文化の日)	4
	5	6	7	8 親子であそぼ	9	10	11 貸室 (パソコン)
	12	13 ヨガ教室 (おひさまプラザ)	14 脳トレ 折り紙	15 役立つサロン	16	17 健康相談	18 貸室 (つく食べ 会)
	19 貸室 (フード パントリー)	20	21	22 ものづくり クラブ	23 (勤労感謝の日)	24	25 貸室 (パソコン)
	26	27 絵手紙	28 脳トレ 折り紙	29	30		

社会福祉法人
ハマノ会 **そよ風**

浅間台地域ケアプラザ

発行・問合せ
浅間台地域ケアプラザ
横浜市西区浅間台6番地
電話 045-311-7200
FAX 045-311-8357

役立つサロン
GENKI(元気)生活をおくるために
～代謝と脂肪～ ～血圧～
日時: 令和5年11月15日(水)
時間: 10時30分から11時30分
場所: 浅間台地域ケアプラザ(浅間台6番地)
料金: 無料 定員: 先着16名
(いっぱいになり次第締め切り)
持ち物: 上履き
講師: 花王株式会社 石坂氏 渡邊氏

パート介護員さん募集!

- 【時間】 8:15 ~ 17:00
- 【日数】 週1日 ~ 4日程度
- 【資格】 不問(介護福祉士あれば尚可)
- 【給与】 時給 1112円より
- 【業務内容】 介護業務
- 【問い合わせ先】 045-311-7200 (竹本まで)



デイサービスでの
介護業務や
レクリエーション等



～ 交通のご案内 ～
 電車各社「横浜駅」西口より
 市営バス34・44・87系統
 「浅間下」下車徒歩7分



へんしゅうこうき

暑い長い夏が終わり、過ごしやすい季節になりました。
 紅葉、温泉、グルメ...楽しいお出掛けしたいですね♪とは言え、
 くれぐれもコロナやインフルエンザにお気をつけて。
 健康第一で秋を楽しみましょう。

浅間台地域ケアプラザへのご意見・ご要望は下記までご連絡ください。
 TEL 311-7200 担当: 地域包括・交流

令和5年10月7日(土) デイサービス運動会が開催されました。
 宮ヶ谷小学校の放課後キッズクラブから1年生から4年生までの9人が
 参加して下さいました。
 運動会の後、綿菓子を食べ 認知症について少し勉強しました。

第13回浅間台地域ケアプラザ祭り ケアプラザ開設30周年に お越しくださいます、ありがとうございました。

10月14日(土)久しぶりにケアプラザ祭りが開催されました。

おかげ様で、天候に恵まれ、見学にきてくださった方、出演者・ボランティア・自治会のみなさまなどを含め、総勢500人を超えるかたにお越しいただきました。

ボランティアや出店・出演してくださった方々のご協力が無くては、開催できませんでした。ご協力くださいます、本当にありがとうございました。



川村先生の健康コラム

川村内科診療所 所長 川村 昌嗣

『楽しく体操: 筋肉強化』

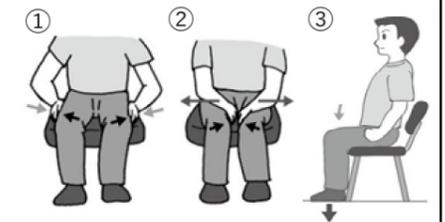
筋力が低下してくると、動くことが面倒になったり、辛くなったりして、動かなくなり、ますます筋力が低下してきて、『寝たきり状態』に近づいてしまいます。『外に出かけましょう』『歩きましょう』と勧められることも多いと思います。筋力が弱くなってくると歩くときに転倒の危険が生じるため、転ばないように心がけることが中心となり、筋力アップにあまり貢献しない運動となってしまいがちです。筋力をつけるためには、ある一定時間筋肉に力を入れ続けることが必要なのです。今回は、座ったまま、寝たままできる筋力アップできる運動をご紹介します。

まずは、座ったままで足のトレーニング方法です。

①両手で太ももの外側から内側に向かって押しはさみます。その力に対抗するように、太ももは広げるよに力を入れて、手と足で力比べをします。

②両手ももの内側に挟み、太ももに力を入れてより挟む力を強くします。手は逆に太ももを広げるよに力を入れて太ももの力に対抗します。

③椅子に座った状態で膝を地面に押し付けるよに力を入れます。右と左代わり番子に力を入れると歩く時の力の入れ方に似た状態になります。力を入れて足を地面に押し付けるよに、ゆっくり左右代わり番子に力を入れましょう。



次は、手のトレーニング法です。

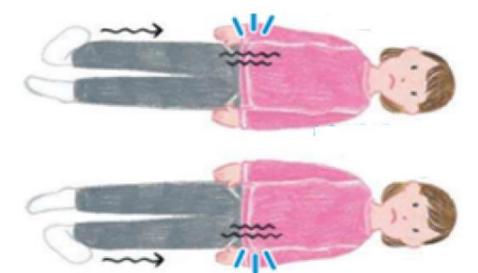
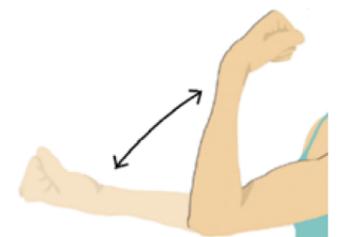
イメージしましょう。右手は肘を曲げ、左手は伸ばした状態で、両手に3~5kgのバーベルを持ったつもりになりましょう。右手はバーベルの重さに耐えながら、ゆっくり手を伸ばし、左手は重りを感じながら肘を曲げましょう。『エアー筋トレ』です。ポイントは二つ。ゆっくり動かすこと、バーベルの重さを想像し、手にその重さを感じていると思ひ込むことです。

最近の研究で、重りに耐えながらゆっくり肘を伸ばす行為が肘を曲げる動作よりも、重さに耐えて手をまっすぐに維持している時よりも、長期的な筋肉量の増加に一番効果的であったとの報告があります。

今度は寝たまま腹筋&足トレです。

寝た状態で、右足に力を入れながら、つま先を顔に近づけるよに曲げます(踵を頭と逆の方向に延ばす感じ)。この時右のお腹にも力を入れましょう。数秒間ふくらはぎと腹筋に力を入れたら、今度は左側でやりましょう。この時膝を床に押し付けるよに力を入れるとより効果がでます。寝ながら、足の筋肉のトレーニングと腹筋もどきの運動ができます。

テレビのコマーシャルの間、寝る前の5分、朝起きる前の5分等日々の生活の中で行う時間帯を決めて取り組んでください。



川村先生の無料健康相談は、月に2回あります。
詳しい日程のお問い合わせは 311-7200 地域交流まで。