

八橋地域包括支援センター社協通信 令和元年度冬号

「介護支援ボランティア研修」で健康長寿の話をしました。

(介護支援ボランティアのお問い合わせは 秋田市社会福祉協議会まで)

☎862-7445

健康長寿に大事な3つのこと



- ① **栄養** 栄養を取るためにはお口の健康は大事。『パ』『タ』『カ』早く言えますか？ 食べるため、飲み込むために舌の動きも意識しましょう。
- ② **運動** 座りながらでもできるカンタン筋トレを紹介しました。
- ③ **社会活動** 若さを維持する栄養です!!

そして!!

運動(トレーニング)するだけではなく、身体活動(からだを使い活動)が、大切です。強度を問わず1日40分活動しましょう。



からだを使う活動の目安

- ・皿洗いをする。
- ・洗濯をする。
- ・立って食事の支度をする。
- ・ストレッチをする
- ・ガーデニングや庭いじりをする。
- ・座ってラジオ体操をする。

さらに!!



人とのつながり、一緒に活動することは何よりの脳への刺激。ともに笑ったり、泣いたり、運動したり。人のために心配したり行動したり、そのすべてが自分のためになります。

地域で活躍している先生を紹介します



武田正人先生

武田胃腸科内科 大町 1-6-12 ☎863-2711
生出身地:宇都宮市
趣味:美術館巡り
アピールポイント:体脂肪率5%に挑戦する筋トレ
在宅医療への思い:体力の許す限り頑張ります。



最上希一郎先生

山王胃腸科 山王 2-1-49 ☎862-5211
生出身地:秋田市
趣味:スキー
アピールポイント:腰の軽さ、腰の低さ
在宅医療への思い:その人らしさを最期まで



エンパイア歯科医院 旭北栄町 5-10 ☎824-6758
出身地:秋田市
趣味:多数
アピールポイント:私にはわからない(照)
在宅医療への思い:大切なこと



佐々木健先生

こまはし歯科医院 山王 2-6-1 ☎862-7047
出身地:秋田市
趣味:酒、バンド(ベース)
アピールポイント:よく食べる
在宅医療への思い:これからの医療の中心になると思います。勉強します。



駒橋純先生



高齢者の雪寄せについて

『玄関から道路に出るまでの通路』の雪寄せに援助員を派遣します。

すでに登録している方はシルバー人材センターへ。

登録をご希望の方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



◆お問い合わせ先◆

八橋地域包括支援センター社協

秋田市八橋南1丁目 8-2(老人福祉センター1階)

電話:883-1465

受付時間:平日 8:30~17:00

◇担当地域◇

八橋(八橋字イサノを除く)、高陽、山王、大町、千秋(千秋久保田町を除く)

URL: <https://www.akita-city-shakyo.jp/publics/index/195/>



↑QRコード

お知らせ

認知症や介護に関する
ことなど、地域で、町内
で、『講話をしてほしい』
などありましたら伺いま
す。八橋地域包括支援
センターまでお問い合わせ
ください。