

ほくほく北部 ほほえみ包括

令和6年 お便り 8月

第37号

発行元：京都市西京・北部地域包括支援センター

転倒予防体操 で筋力とバランス力を強化！

京都市西京区地域介護予防推進センター

1 ひざ伸ばし

イスに座り、背筋を伸ばした状態でゆっくりと足を上げて、ゆっくりと下げる。



片足ずつ
各10回

2 かかと上げ

イスにつかまりながら足を肩幅に開き、4つ数えながらかかとをゆっくり上げて、4つ数えながらかかとをゆっくり下ろす。



1セット
10回

3 足の後ろ上げ

足を肩幅に開き、45度におじぎをしてイスにつかまる。足を伸ばしたまま後ろに上げて、1秒間静止したらゆっくりと戻す。



片足ずつ
各10回

4 4分の1屈伸

イスにつかまりながら足を肩幅に開き、4数えながらひざを浅く(4分の1くらい)曲げて、4つ数えながら元に戻す。



1セット
10回

5 片足立ち

イスに片手をついてまっすぐ立ち、片足を10cmくらい浮かせて10~30秒静止。



片足ずつ
10回

POINT 1

いずれの体操も
ゆっくり行うこと
が大切です。

POINT 2

体操で動いたりし
ないように、イスは
重くて丈夫なものを
使用しましょう。

つまずき始めたら

椅子を利用して足腰の筋肉を鍛えましょう。筋力アップとともにバランス感覚の維持にも役立ちます。筋力とバランス力が付き、下半身が安定してきます。

「ご用心 要介護に接近中！
4つのサイン」より出典

地域のお宝情報

京都市地域支え合い活動創出事業

西京区地域支え合い活動入門講座

地域で支え合い活動や、ボランティア活動を始めたい方を対象に、「地域支え合い活動入門講座」を開催します。本講座では、生活支援に関する基本的な知識や、活動を始めるために役立つ情報を提供します。ご自身の力を「支え合い」に活かしたい方、地域の支え手としてご活躍いただける方の受講をお待ちしております。

開催日① 8月29日(木) 14:00~16:00

場所 洛西老人福祉センター 定員 20名

開催日② 8月30日(金) 14:00~16:00

場所 西京老人福祉センター 定員 20名

対象 高齢者等を対象とした支え合い活動、
ボランティア活動に興味のある方 **受講者募集!**

申込み 令和6年8月22日(木)まで(申込先着順)

問合せ 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター
(区社会福祉協議会 ☎075-394-5711)

— 今月は包括のご紹介 —

実際の包括への相談内容って？

物忘れが出てきて、
同じ話を何度もしたり、
同じものを買ってきたり...

身体が弱ってきたので
運動できるところに
行きたい

足腰が弱ってきて、階段
の上り下りが大変なので
手すりを付けてほしい

今後のことが心配。
急な入院になったら
どうしたらいい?

地域の集まりで
健康のことなどを
話してほしい

地域包括支援センターとは？

京都市事業の委託で、65歳以上の方の相談を無料で受けている機関です。住み慣れたご自宅や地域で安心して暮らし続けられるよう、介護・福祉・健康・医療などの総合相談窓口です。

京都市西京・北部地域包括支援センター
Tel 075-392-7817