



# 10月 鴨めーる



ケアプラザでは協力医による**<無料>** 健康相談を行っています。

当ケアプラザの協力医は村上 嘉明 先生です。

10月の予定は 5日(火)・19日(火)

毎月2回 火曜日(日程要確認) 時間は13:30~14:30の間

※ 診療ではありませんので、ご了承ください。

※ 相談の対応人数は1回につき、概ね2名までです。



問合せ先/045-961-6911

## 「新型コロナウイルス感染症」(特に高齢者が)気をつけたいポイント



### 先の見えない自粛生活

### フレイルの進行を予防するために

自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防や人が多く集まる場所を避けることなどがこれからも必要です。そのため家に閉じこもりがちになり、高齢者にとって「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、**フレイル(虚弱)**が進み、心身や脳の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

\*動かない時間を減らしましょう!

\*筋肉を維持しましょう!

\*日当たりの良いところに出て体を動かしましょう!

\*3食バランスよく食事を摂りましょう!

- \*歯磨きしましょう!
- \*おしゃべり、食事など工夫して口の周りの筋肉を保ちましょう!
- \*困ったとき、孤独なとき誰かを頼って支え合しましょう!



2020年3月  
日本老年医学会資料参照。  
HPにも情報掲載有り

**フレイル**が進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重篤化しやすい傾向にあります。**フレイル**を予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。



この様に、動かない毎日

- \*テレビばかり観ている!
- \*気が付いたら食事を抜かしてた!
- \*最近誰とも話していない!

### 生活不活発に気を付けて!

「動かないこと(生活不活発)」により身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、**フレイル(虚弱)**が進んでいきます。2週間寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われます!



## 「くらしの役立つお話シリーズ 第2回目 介護や認知症に備える保険選びのポイント」

介護・認知症を見据えた保険。時代にあった選び方のアドバイス

あおばFPくらしの会 講師：青山美紀氏

10月9日(土) 10:00~11:30

【参加費】各回300円(資料代含む)

【定員】おとな先着20名 〆か窓口

【持ち物】筆記用具他、※裏面参照。



10月の  
悠々みのり  
サロン

青葉区食生活等改善推進員会  
(ヘルスマイト)桂台地区共催

健康のお話

「低栄養・フレイル」を予防しよう!

健康長寿を保つとはどういうことなのかを皆さんと一緒に考えます。ドリルを使って楽しく進めます。

10月27日(水) 13:30~15:00

【参加費】無料 【定員】おとな先着20名 〆か窓口

【持ち物】筆記用具他、※裏面参照。

# 【令和3年 10月の予定】 ☆多予定に変更が生じる場合がございます。

※表面含めた記載の講座には、共通して上履き、外履き入れと任意で飲料水をご持参ください。マスクを着用の上ご来館ください。申し込みは全て予約制です。電話または窓口で承ります。

|                                |                |                   |             |
|--------------------------------|----------------|-------------------|-------------|
| ひまわり体操 6日、20日                  | 13:30~15:00    | はまちゃん体操 1日、15日    | 10:10~11:10 |
| シルバーリハビリ体操 12日、26日             | 14:00~15:00    | 鴨のお茶の間 1日         | 13:30~15:00 |
| 鴨ちゃん健康クラブ 19日                  | ※事前申込制         | 鴨の花のとも(生け花) 23日   | 10:00~12:00 |
| ほっこりんこ(子育て相談会場) 6日、13日、20日、27日 | ※時間・詳細は区のHP要確認 |                   |             |
| ぬりえサロン SAI 7日                  | 10:00~12:00    | 親子のひろばかも☆ん 5日、19日 | 10:00~11:30 |
| 鴨志田ノルディック 7日、16日               | ※時間は要確認        | 布あそび 5日           | 9:30~11:30  |
| ミニデイサービスひろがりサロン 4日、11日、25日     | ※内容や時間は要問合せ    |                   |             |

**介護者のつどい** 10月28日 13:30~15:00 **【対象】** 介護をされている、介護をされていた方

**参加費 無料** 困っていることや悩んでいること、介護保険制度のことなど。お気軽にお越しください。



## 歴史謎解きシリーズ 第1弾 「光秀を裏切った細川藤孝その謎の出自に迫る！」

日本家系図学会理事 横浜歴史研究会理事 神奈川歴史研究会理事 講師 真野信治氏

明智光秀の盟友、細川藤孝!信長・秀吉・家康という天下人に仕えた武将でありながら、天下一の文化人でもあった。その藤孝は、裏切った光秀と同様に出自が謎であることは意外と知られていない。なぜ、「細川」を名乗っているのか?なぜ、親友を裏切ったのか?その大いなる謎に迫ってみる!

**【開催日時】**10月13日(水) 13:00~14:30

**【参加費】**各回300円(資料代含む) **【対象・定員】**おとなの方 20名(先着順)

第2弾は12月8日(水)開催決定!!「鎌倉殿(源頼朝)が殺した13人!」乞うご期待!



## 浮世絵から学ぶシリーズ 「浮世絵から旅と歴史の楽しみを味わう」

**浮世絵 楽学会** 講師 中村康男氏 江戸の伝統文化と市川団十郎のルーツに迫る!

**【開催日時】**11月11日(木) 13:00~14:30

**【参加費】**各回300円(資料代含む) **【対象・定員】**おとなの方 20名(先着順)

## 日本体育大学連携講座 スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会

(※目の影響が心配されるため、13歳未満へのVRの使用ができません。別プログラムで対応致します。)



地域で学んで、身近な大切な人を守る!最新情報の提供。学生インストラクターの丁寧な指導有り。

**【開催日時】**10月2日(土) 10:00~11:30

**【定員・対象】**先着16名 小学生4年生以上 **【参加費】**お一人500円(教材費含む)

**【持ち物】**筆記用具、動きやすい服装、上履きと外履き入れ、マスク着用、飲料、ハンドタオル

- 【講義】**
- 心肺停止の瞬間
  - なぜ胸骨圧迫を行うのか?
  - 心室細動と除細動
  - 119番通報とは?

- 【実習】**
- 周囲の安全確認
  - 呼吸の確認
  - シミュレーション
  - 感染防御
  - 胸骨圧迫
  - 人工呼吸
  - AED

**【所長から一言】** 10月1日は国際コーヒー協会が定めた『コーヒーの日』です。気が付いたら「これ何杯目だったっけ?」というほど飲んでしまいますよね。何しろリラックス効果がありますので、会社でも休みの日でも朝に、ついつい・・・なんてこともしばしばあります。しかし、飲みすぎると目まいや疲労が溜まりやすくなるなどの症状が出てくるそうなので、ほどほどにして下さいね。なにごとも『ほどほど』だから良いのかもしれません。