

# 介護予防実践運動指導員だより アマリリス

(公財)社会教育協会  
ひの社会教育センター  
〒191-0062 日野市多摩平4-3  
TEL042-582-3136  
発行日：2014年7月1日  
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.com  
http://hino-shakyo.com/

夏の陽射しが待ち遠しい今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか？  
今年、梅雨明けが遅くなる予報とのこと。気が滅入りそうになりますが、  
運動不足や体調等崩されてはいないですか？また、これから猛暑にむけて、  
ご自身・利用者様の体調・危機管理が重要となる時期です。皆様がお元気で  
今年の夏を乗りきれれることを願っております。



## 卒業生を紹介

17期終了生  
山田真由美さん



国分寺で訪問介護をしています。梅雨の季節は、外出を控えている高齢者の方が多いです。1日中椅子に座ってテレビを観て、あきたら横になって寝る。何かしら関節の痛みや足のむくみ、だるさなどを抱えている方が多く、エアコンの効いた涼しい部屋にいつい運動しない生活を送ってしまいがちです。

そんな方に、3分ぐらいでできる簡単な運動を紹介しています。

「つま先上げ・かかと上げ・足じゃんけん・足雑巾がけ、足首まわし」などです。最近、足首をませない高齢者が増えています。年齢でしょうか？歩かない生活が原因でしょうか？

足首の運動を頑張ってくださいっている利用者様から1日2回2種類1セット10回ずつやるようになってから、足のもつれ・だるさ・むくみ等が減ったと喜ばれております。

いくつになっても運動はたいせつだな～と思います。私も転倒しにくい体づくりに頑張ります。皆様もご自身の体力づくり頑張ってください。

### <椅子に座っての足首回しについて>

ご自身で足首を回せない方は、少し高さのある所や椅子等に座ってください。背もたれがあると安定します。足を組み、組んだ足の下側になっている方の手で足指を握ります。上半身が前かがみになりますとやりにくいので、上になっている足を調節してやりやすい姿勢でお願いします。

入浴中、入浴後どちらでもいいですが、体が温まっていると足首まわしが上手に出来ます。冷えると痛みを感じる方がいらっやいます。左右10~20回、片足ずつ行います。ぜひ試してください。



## 『第2回 介護予防運動インストラクター講座受講生募集』 8月9日(土)~開催決定!!

この講座は介護施設の現場で働いている方、すでに運動指導をしている方、体育大学卒業されている方などを対象に高齢者における疾病・障がいと運動療法、解剖生理学、食育等の講座と施設現場実習を集中して行う実践ができることを目的にした資格講座です。(講義・実技・実習)

※問い合わせ先：ひの社会教育センターまで  
—介護予防運動インストラクター資格認定協会—



実習風景(イメージ)

## 【定例会報告】

6月7日(土) 午後1時半～

梅雨に入った6月初め、今回はけん玉に挑戦けん玉の基礎は持ち方と姿勢、手で軽く握り肩や手、膝に力が入ると皿が球をはじいてしまい、うまく乗りません。松永名人は皿に吸い付くように球が近づいてきます。



皿に乗るまで軽いスクワット運動をくり返し大腿四頭筋やふくらはぎの良いトレーニング!



皿に乗ったり、けん先に入った時は、思わず「あっ!出来た」と声が出ます。昔懐かしいけん玉で健康作り! 第2段はゲームも紹介します。



次回の定例会は…  
**8月2日(土)開催!** 18:30~20:00

テーマ:「懐かしい昔遊び!けん玉」で  
転倒予防・認知症予防!



今、世界的に人気のけん玉!  
前回に引き続き、けん玉を使用し、高齢者でも楽しめる技を始め、ゲームにも挑戦していきます!

※TVでお馴染みとなったプロけん玉師の伊藤祐介さんは、センターのけん玉教室に通っていた生徒です。その伊藤さんが育った聖地で皆さんもけん玉してみませんか?

講師:けん玉協会理事長

松永義希(伊藤さんの師匠!)

参加費:540円(一般1080円)

持ち物:上履き、飲み物等。

注意:当日、伊藤さんは来ません…



## 【介護予防実践指導員養成講座 21期が先月終了しました!】

2014/05/17~06/15



6名でスタートした21期、珍しく日野、八王子の方ばかり、皆さん介護や介護予防に携わる方々です。「楽しかった!明日から会えないのね~」「長いと思っていたらもう終わり」、講義を担当する先生方も「仲良く頑張っていて、楽しいですね」。仕事上の悩みなど、分かり合える話も沢山あったようです。時間に追われ体を酷使している毎日、実技は自分の体を振り返る機会にもなりました。10日間の長丁場お疲れ様でした。(佐藤)



## 【介護予防講座 22期開催のご案内】



日野市で  
25年の実績!  
介護予防で推進事業  
「いきいき健康クラブ」

特定高齢者介護予防事業、介護施設、デイサービスなどでも役立つ理論と実技で介護予防の推進運動メニューのステップアップを目指す養成講座です。

介護施設などや地域で介護予防に取り組んでいる皆さんに是非お勧めください。運動指導専門の講師から学ぶことができます。

※認定書お持ちの方の紹介、学生の割引も行っています。講座の資料請求は事務局までご連絡ください。2014年10月18日~開催予定

「高年齢者の状況」講義より  
長丁場の研修のトップを切って講義させていただきました。現場を重視します皆様方から見れば「机上の空論」的な内容に終始したやもしれません。しかしながら、A市に於ける縦断調査から導き出された科学的根拠に基づいたデータですので信頼してご利用下さい。  
皆さんが取り組みされようとしている介護予防の分野は、日野市においても、動き始めた施策の最初の柱と位置付けられています。今日明日ではなく十年先を視野にした取り組みが始動しています。約四万人の高齢者の医療費や介護費用の飛躍的增加に社会保障制度が破綻の危機を迎え、持続可能な経済状況を揺るがしかねません。一人ひとりの高齢者が健康を維持し、**100**の高い人生に一步でも近づけば!  
何か壁に突き当たったときや選ぶ道が見通せないときに気軽に目を通してください。何かヒントが見え隠れするやもしれません。期待しております。



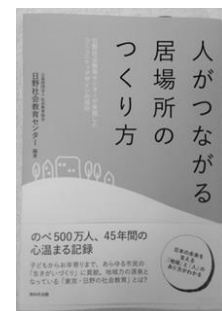
社教センターが、**本**を出しました!!



〈おまけ〉



センター四十五年の歴史が詰まった本を出版しました!高齢者のことも載っています☆



(公財) 社会教育協会 日野社会教育センター  
TEL042-582-3136 FAX042-581-0647  
高齢者事業担当:佐藤・宮本

お問い合わせ/お申込み