

〈協力〉 杉並区長寿応援ポイント対象事業
杉並区地域包括支援センターケア24堀ノ内
〈後援〉 杉並区社会福祉協議会



新緑の美しい季節になりました。皆さんいかがお過ごしですか？今回は地域の病院ですが、あまり知られていない「河北リハビリテーション病院」の取り組みを、病院セラピー部作業療法士 石原瞳さんにご紹介いただきます。

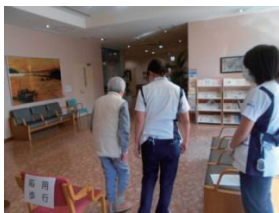


河北リハビリテーション病院は「急性期」後のリハビリ専門病院です。

ご近所にお住まいの方を対象に「体力測定会」「健康教室」を開催しています。

体力測定会

①応用歩行②片脚立ち③握力④椅子立ち上がりテストの4種を実施しています。苦手な項目に合わせた自主トレーニングメニューもお渡ししています。



▲応用歩行の様子



▼自主トレメニュー

健康教室

毎月健康にまつわるテーマで教室を開いています。

これまでに行ったテーマ

フレイルと認知症	作業療法士
フレイルと生活習慣	作業療法士
フレイルと心不全	理学療法士
フレイルと糖尿病運動療法	理学療法士
オーラルフレイル	言語聴覚士
糖尿病について	認定看護師
地域資源について	ケア24堀ノ内センター長

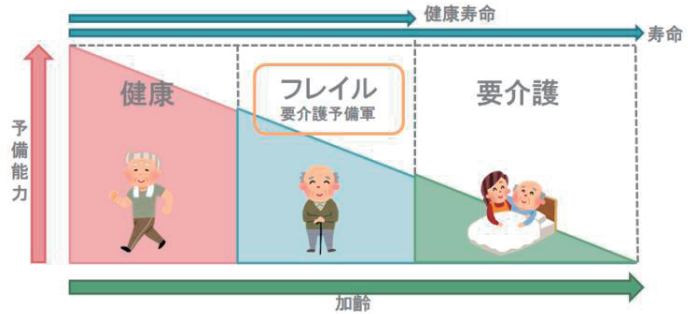


..等

●フレイルとは

介護が必要になる一步手前の状態のこと。

『虚弱』という意味です。この時期に適切なケアを行うことが健康に過ごす期間を長くするうえで重要とされています。以前に行った『フレイルと運動』の内容を一部ご紹介します。



●簡単フレイルチェック

	1点	0点
6ヶ月で2～3kgの体重の減少がありましたか	はい	いいえ
以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか	いいえ	はい
5分前のことが思い出せますか	いいえ	はい
(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

〈3点以上フレイル〉〈1～2点フレイル予備軍〉

ご自身でチェックしてみてください。

皆さんはいくつだったでしょうか？

●フレイル予防の適切なケアとは？

①運動 ②栄養 ③社会参加が重要。

当日は、運動の種類や頻度について学びました。適切な負荷量を知るために目標心拍数の計算やスクワットなどの運動も行いました



紙面ではお伝えしきれない内容も多いため、ぜひ実際に参加していただければと思います。お待ちしております！

・体力測定会

第1土曜日 11:45 - 12:20

・健康教室

第3土曜日 11:45 - 12:25

(テーマは毎月変わります。お電話でお問合せください)

申込先：03-5307-5151 (代) 担当：石原・落合

参加無料
予約制

今年のサギソウ

昨年のサギソウが球根が倍になり、沢山芽が出て来ました。



遊びに来てね!

5月26日(日) 方南町「日曜まつり」に参加します!



「日曜まつり」にバザー形式で参加します。

当日は参加が限られますので委託販売受け付けます。

(受付条件)

- ・3~4点までで出店料300円いただきます。
- ・広さが限られています。大きさなどで受けられないこともありますので、要相談です。
- ・売れた場合、販売価格の10%いただきます。
- ・会場まで持って来て頂き、残った場合は必ず取りに来て頂ける方。
- ・申込みは先着順とさせていただきます。

お家の中に売りたい物があったら
お気軽にご連絡ください!

今後も出来るだけ「日曜まつり」には
参加予定です。

お問い合わせ 電話 070-3175-6779
メール horinouchi_sora@yahoo.jp

「そら」名称変更のお知らせ

(旧そら ガーデン堀ノ内住宅→(新) そら G・H

「そら」の活動は「ガーデン堀ノ内住宅」から誕生し周辺地域での活動へと広がりつつあり、ご協力も得ています。早いもので今年で5年目に入ります。益々のご支援ご協力よろしくお願ひ致します。

方南町周辺の新しい動きを ご紹介!

今、方南町の周辺では、様々な形で地域を盛り上げていこうという取り組みが増え、下の図の様に少しずつ連携が進んでいます。

ケア24 堀ノ内

地域包括ケア推進員 高瀬

“地域ぐるみで協働し合い、自由な発想で新しいつながりをつくる”
この町に住んでいる人だからできる活動です。

