

地域包括支援センターだより

コロナウイルス感染拡大防止に配慮した介護予防を！！

コロナウイルス感染症の蔓延により、地域活動の拠点である「通いの場」(集まりの場)にも大きな影響が出ています。実際、現在、多くの「通いの場」が活動を休止しています。

この「通いの場」は、介護予防のための最も重要な地域資源です。

「通いの場」が中止になっている地域では、コロナウイルスの渦中にあっても、対面の交流はできずとも、電話やメールなどにより、お互いに気遣いあい、支援し合うという行動があったという事例も聞こえてきています。

すでに、「通いの場」を再開している皆様や、これから「通いの場」を再開しようと考えている皆様にも感染予防対策について改めて留意点を確認したいと思います！

体操など 身体を動かす時...

- ★マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、早めに休憩をとりましょう。
- ★熱中症予防のため、こまめに水分補給や室温調整をしましょう。

食べたり、 飲んだりする時...

- ★座席は、横並びで座るなど工夫を行いましょう。
- ★料理は個々に分けて、茶菓は個別包装されたものを選びましょう。

3つの密（密閉、密集、密接）をさけ、「人と人との距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」を心がけましょう！！

通いの場開催に向けて不安や心配なことがあれば気軽に相談ください。

通いの場 アプリ紹介



自宅でもできる認知症予防の画像配信や脳活性化ゲームなどが搭載されています。詳細は厚生労働省ホームページをご確認ください。

中央市地域包括支援センター

中央市臼井阿原301-1
電話：055(274)8558
FAX：055(274)1125

事業実施地域：中央市全域

営業日：月曜日～金曜日

午前8時30分～午後5時15分

休業日：土・日・祝日・年末年始

職員体制：管理者、主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師、事務員

百歳体操 再開しました

コロナに
負けるな!!

上三條自治会の百歳体操は、
コロナウイルス感染防止のため
3月からお休みしていましたが、
7月23日から再開しました!



Q 中止の間に体の変化は?

- A ・自分では体を動かしているつもりだったけど、足が重い、筋力の衰えを感じた。
- ・体が固くなった。
 - ・動く機会が減って、人と話す機会が減った。出歩く場所がなくなった。
 - ・おやつが多くなって太った。



Q 百歳体操が中止している間は、何をしていた?

- A ・主に家事をして過ごしたかな。
- ・散歩に行く以外は、外にほとんど出歩かなかった。家族以外とは話もしなかった。
 - ・再開が待ち遠しかった!!再開して、みんなの顔を見て、話ができて嬉しい。

Q 中止の間、 どんな思いで過ごした?

- A ・おしゃべりが減ったので早く顔を見て、しゃべりたかった。
- ・とにかく早く再開して欲しいと思っていた!!



Q 再開して、どんな気持ちですか?

- A ・再開してくれて感謝している。
1週間が待ち遠しい。話をするのがいいよね。
- ・知っている人に会えて嬉しい。
 - ・みんなの顔を見ることができて、嬉しいし、楽しい。
- しゃべっていると幸せ。



上三條百歳体操の皆さん
ご協力ありがとうございました!



みんなから、早く再開して欲しい、早く集まりたい、との意見が多くて、再開しました! マスクは必ず!! ①「消毒」②「換気」③「距離をあける」④「集まった人の体調の記録を残しておく」に注意して行っています。

ここへ来ると普段の生活に近づいているなと思いました。第一回目は「なつかしい」と感じました。あいさつが「元気でしたか?」からはじまりました。中止の期間があったから、百歳体操の効果が分かる気がする! 説明は難しいが、「体がおかしい、何かおかしい」といつもと違っていました。百歳体操は、①「続けること」②「集まって話すこと」③「笑顔になる」とてもいい集まりです。今後も感染防止に気をつけて行っていきます。

(上三條百歳体操 世話役 石渡 京一さん)

百歳体操やサロンが少しずつ再開しています。コロナウイルス感染防止に注意しての再開になるため不安も大きいと思います。

再開する際は、社会福祉協議会、地域包括支援センターで相談に乗っています。

お気軽にご相談ください。



青空カフェ開催!! (オレンジカフェ特別編)

～青空カフェはオレンジカフェの特別回～

新型コロナウイルス感染拡大の影響で今年2月から開催できていなかったため、初めて屋外で実施しました。

感染防止のため参加者同士の間隔を空け、手作りおやつの提供も取りやめました。普段のカフェの雰囲気とは少し違いましたが、参加者やボランティアは近況を報告しあい、太鼓や鈴を演奏して充実した時間を過ごしました。



Cafe

オレンジカフェは、認知症の本人やその家族が集い語り合う場です。



今後のオレンジカフェについて

引き続き感染予防には注意しながら、時間の短縮、換気を行い、元の会場である玉穂総合会館で回想法を主な内容として実施します。参加することでリフレッシュでき、本人と家族がお互いに穏やかに過ごせるような、ほっと一息つける場としてご利用ください。



<今年度の日程>

日程：11月27日(金)、12月18日(金)、1月22日(金)、2月26日(金)、3月26日(金)

時間：午後1時30分~2時30分

場所：玉穂総合会館 多目的室1-5 (山梨県中央市下河東620)

電話：055-274-8558 (中央市地域包括支援センター)

※感染拡大の影響のため急遽中止することもありますので、開催の有無についてはご連絡ください。



健康体操サポーター

げんきかい通信

毎週木曜日！げんき体操会開催中！！

地域に介護予防体操と

笑顔 を届ける

ボランティアです！

- げんきかいでは、感染予防対策を行い、一緒に体操を楽しんでいます。
- げんき体操会の様子をご紹介します！

自宅で検温
しています！

必ずマスクを
着用しています！



こまめに手洗い、
手指の消毒を
しています！



お家でもできる体操をご紹介します！

体側伸ばし



足幅は1.5倍くらいに開きます。
右手を真っ直ぐ伸ばし、左手は
左太ももの内側へ添えます。



体の横が伸びていることを意
識して、左側へ体を倒します。
この時、天井を見上げると、よ
り効果的！



伸ばした方の手の平を返し、体
を戻します。反対側も同じよう
に行います。

健康体操サポーター養成講座 参加者募集中！

健康運動指導士による高齢者に適した健康体操プログラムに基づく
講義、及び実技を行います。筋肉や骨の加齢による変化や運動技術を
一緒に学びましょう！養成講座終了後には、健康体操サポーターの会
「げんきかい」の会員として活動に参加していただきます♪

- 場所：玉穂総合会館2F多目的ホール
- 対象：市内在住の概ね60歳以上の人で、受講後
中央市介護予防事業にご協力していただける人
詳細については、地域包括支援センターへお問合せください。

楽しく体操
しませんか？



お申込み・お問合せ

中央市地域包括支援センター
055-274-8558