

ささえりあは、熊本市から委託を受けた高齢者の支援センターです。「ささえりあ浄行寺だより」では、地域の皆様やささえりあ浄行寺の取り組みなど、様々な情報を発信していきます。どうぞ一読ください。

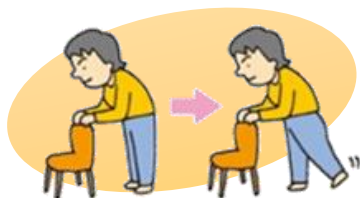


## コロナ禍における健康維持 ~自宅でできる健康づくり~



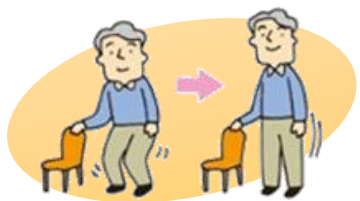
現在、新型コロナウイルス警戒レベルが再度4に上がり、皆さんも感染予防を行われていることかと思えます。しかし、外出減少により体力低下や身体の不調に関する相談が増えています。自宅でできる運動に取り組み、心身の健康を保ちましょう！

### 体操編 (熊本市ホームページより抜粋)



#### 1. 足の後ろ上げ

- ① 椅子の後ろに立ち、椅子の背を持ったまま両足を肩幅に少し開く。
- ② 片足をゆっくり後ろにあげる。この時ひざは曲げない。
- ③ 1秒かけて、ゆっくり元の姿勢に戻す。



#### 2. 4分の1スクワット

- ① 両足を肩幅よりやや広めに開いて立つ。
- ② 上体をまっすぐにしたまま、「1・2・3・4」とゆっくり膝を曲げて腰を落とす。  
※軽く膝が曲がる程度でいい。
- ③ ①と同様に「1・2・3・4」でゆっくり膝を伸ばし、元の姿勢に戻る。

### 活動編

自宅でできる運動は、体操だけではありません。以下のように家事や趣味活動、ご家族と遊ぶなど、動くことも運動になります。少し意識して身体を動かしましょう。

### 動作の強弱の参考例



〔弱〕

〔強〕

日頃の家事の継続やできていなかった掃除・片付け、趣味活動等に取り組み、家の中でも身体を動かす習慣を作ってみてはいかがでしょうか？





# 日常生活における困りごとアンケートを実施しました



黒髪校区において、概ね65歳以上の方を対象に、日頃の生活の中で感じてらっしゃる“困りごと”及び“協力できること”についてアンケートを実施しました。

回答者=1430名(回答率=約45%)

※回答率=校区在住65歳以上の数で算出

## 困りごとTOP5

1. 庭木の手入れ(212名)
2. 重いモノの移動(197名)
3. 草取り(187名)
4. 電球交換(109名)
5. 買い物・掃除(100名)



## 協力できることTOP5

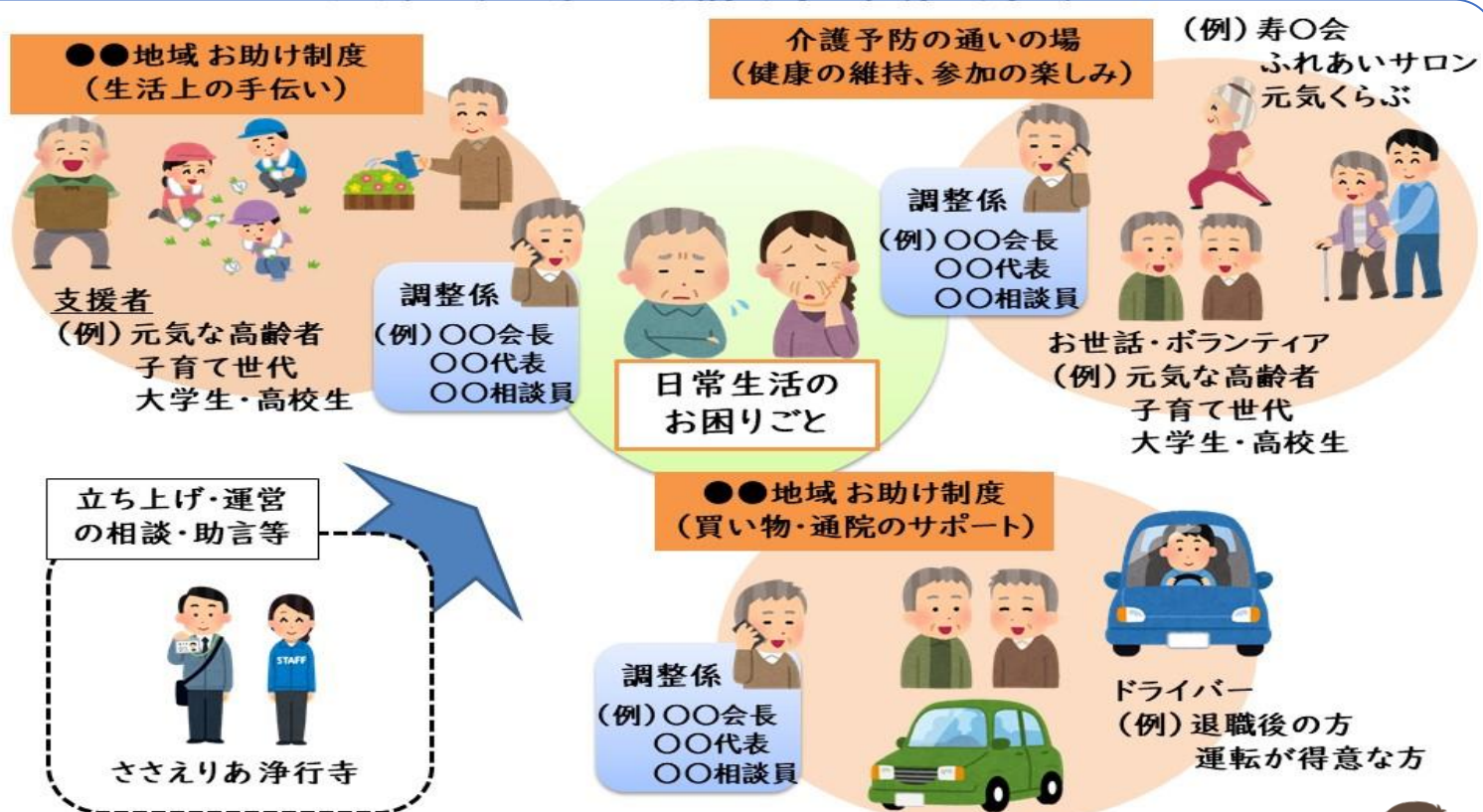
1. 話し相手(77名)
2. 薬の受け取り(72名)
3. ゴミ出し(84名)
4. 草取り(64名)
5. 買い物(57名)



今回のアンケート結果をもとに、誰もがお互いの困りごとと、できることが繋がり、地域で支え合う活動に取り組めるよう、皆さんと検討してまいります。

## 地域支え合い活動のイメージ(地域支え合い型サービス)

住民主体で行う生活援助等の多様な支え合い



地域活動に興味がある方は、ささえりあ浄行寺へご相談ください!!



## 【ひとこと】

新型コロナウイルスの感染拡大に加え、気温も上昇中。熱中症予防も必要です。時には人との距離を保ちながらマスクを外し、水分補給をしましょう。

例年より過酷な夏ですが、心に余裕をもって、元気ににのりきりましょう!

## 【お問合せ先】

熊本市高齢者支援センターささえりあ浄行寺  
(熊本市中央3地域包括支援センター)

住所:熊本市中央区薬園町2-1

TEL:096-243-2233

FAX:096-243-2232



高齢者支援センター  
ささえりあ