

ささえりあ子飼だより (令和7年6月1日発行号)

熊本市高齢者支援センターささえりあ子飼 広報誌

「ささえりあ」は、地域における高齢者の総合相談窓口として、高齢者が住み慣れた地域で尊厳のある生活を継続できるように支援する相談機関です。定期的に広報誌を発行しています。ぜひご一読ください。



足指力を高めて、転倒予防!

(そくしりょく)

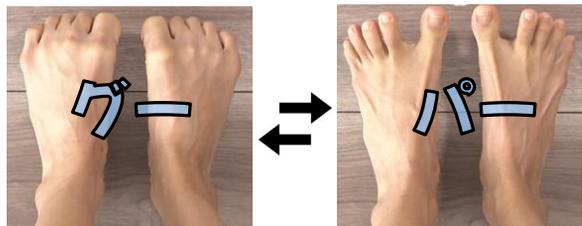
足指力とは足指を曲げたときに発揮する力のことで、足指力の強さがバランス能力、歩行速度などさまざまな動作に影響があることが分かっています。また、足指のトレーニングをした高齢者の転倒リスクが減少したという研究結果も出ています。足指力を高めて転倒を予防し、自分らしい、いきいきとした生活を楽しみましょう。



簡単にできる足指トレーニング①

足指グー・パー!

イスに座り、つま先を少しあげた状態でやるとコツをつかみやすいです。



ゆっくりグーとパーを繰り返します。習慣づけて毎日最低15回続けましょう。



難しい方は手で補助することで閉じたり開いたりする感覚がつかみやすくなります。

簡単にできる足指トレーニング②

タオル寄せ

床に敷いたタオルを足指でたぐりよせます。2人以上で早さを競うのも効果的です。



簡単にできる足指トレーニング③

つま先立ち

椅子や机などの安定したものにつかまってつま先で体をゆっくり持ち上げます。無理のない範囲でキープします。



上級者向け! 足指トレーニング



足の裏を地面に着けた状態で親指だけを上げて、次に親指以外を上げて、を繰り返します。

(出典) NHK「あしたが変わるトリセツショー」 「改訂版・足のトリセツ (取扱説明書)」

足指力大測定会開催

日時: 6月23日月曜日

14時30分~15時30分

場所: 碩台地域コミュニティセンター

地域支え合い型サービスきらきら碩台にて誰でも測定できます。



まずは自分の足指力を知ってみましょう!

発行元
お問合せ先

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

☎096-243-2233

担当校区: 黒髪校区・碩台校区
住所: 西子飼町8番18号
(子飼商店街内)

じめじめした季節に考えたい『食の安全』

梅雨は、雨が多く湿度が高くなる季節。この時期は「食中毒」にも気をつけたいものです。食中毒の原因となる細菌は、**高温多湿**をととても好みます。**気温20℃以上、湿度70%以上**になると、細菌の増殖スピードが一気に上がります。まさに梅雨時は、食中毒が発生しやすい「**危険な季節**」なのです。高齢の方や持病のある方、小さなお子さんなど、体力や免疫力が低下しやすい方々は特に注意が必要です。



賞味期限の切れたお弁当や作り置きのおかずには注意しましょう！



炊き込みご飯や炒飯は、時間が経つと具材から水分が染み出すため傷みやすいとされています



生の食材は鮮度に気をつけ、生物調理にを使った調理器具をそのまま他の食品調理に使わないようにしましょう！

※マヨネーズや玉子を使った料理も要注意です



食中毒を防ぐには原因となる菌やウイルスを



- 手洗いは石鹸で流水30秒以上
- 調理後の常温保存はNG
- 肉や魚は75℃、1分以上加熱

注意！詐欺被害急増中！



警察や電器屋をかたる詐欺が横行中です

- 知らない番号からの電話には出ない
- お金の話は詐欺と疑う
- 個人情報教えない
- 困った時は誰かへ相談

※ささえりあ子飼でも相談をお受けしております

発行元
お問合せ先

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

☎096-243-2233

担当校区：黒髪校区・碩台校区
営業時間：平日、土曜日 8:30～17:15
住所：西子飼町8番18号（子飼商店街内）