

西東通信

令和2年
5月発行

発行者
介護予防
センター
厚別西東

題字協力
細川氏



マスク作成で介護予防を

新型コロナウイルスの感染者が増え続けており、今後も外出活動自粛が長引く状況があります。「一人ひとりの感染予防」が必要ではありませんが、『マスク』や『消毒液』は品不足との話を聞いております。このような生活のなかで『精神的な健康』は保たれていますか。

「出かけないので化粧もしないでだらだら過ごしている」「人との交流がないので寂しい」「張り合



作成に協力頂いた
自遊サロンの黒田さん

いがなくなつた」「元気でいるけれど何となく不安」などの声が聞かれています。

社会とのつながりが希薄になると『意欲低下』が起こり、活動再開する際の気力が衰える可能性もでてきます。

孤立しないで 今できる社会参加を

当センターでは、社会でマスク不足のなか、マスクがなくて困っている方を支援したいと考え『布マスク作成』を始めました。

この活動には、自主グループや地域の喫茶店など現在6名の方から、『布の提供』や『マスク作成』のご協力を頂いています。

先日、介護保険の相談窓口として活動している『厚別第一地域包括支援センター』にマスクを提供。「色々な色があつて選べて嬉しい、気持ち明るくなる」「大変有難い」との声がありました。



厚別第一地域包括支援センターの職員

ご協力頂ける方 募集します！

- ・ご自宅でのマスク作成作業
- ・マスクに使用できる布などの提供

マスク作成に関してご協力頂ける方、また、マスクがなくてお困りの方は、裏面にあるセンターにご連絡ください。

裏面には、一人でもできる運動を紹介していますので、ご覧ください。



作成したマスク

布マスク作成 協力の輪が広がる!!

タオルを使ってお家で簡単！ タオル体操 vol.2

タオルまたぎ

効果:脚・お腹の筋肉、インナーマッスルを鍛える
回数:左右それぞれ5~10回
(1・2カウントでまたぎ、3・4 カウントで戻す)



- ①タオルの端をつかみ、タオルをたるませる
(できる方はタオルをぴんとはったまま)
- ②片足をタオルの上からまたぎ、戻す

タオルを使ってつまずきにくい
身体を維持！！簡単にできる方
はタオルをピンとはると難易度
が上がります

今回紹介したのは一部です。タオル体操の教本等を希望の方はお気軽にご連絡ください。

【安全を確保して】
片足立ち
ノススメ



監修 訪問看護ステーション HAYA
理学療法士 須川 兼次 氏

【めざせ！片足立ちマスター】

- ① まずは椅子につかまって片足立ち 30 秒！
- ② 手が離せそうなヒトはつかまらずに 1 分を目指す！
※テレビがコマーシャルになったら片足立ちしてみる！
- ③ これが片足立ちマスター【片足ブンブン】
浮かせた片足を前後に振り、できる方はバランスをとる
ように両手もブンブン！
大きく、速く出来るほど転ばない身体になるゾ！



発行者・お問い合わせ先
介護予防センター^{さいとう}厚別西東
厚別区厚別町 750-6 厚別栄和荘 4階

☎896-5019

介護予防センターは
札幌市の委託事業です

厚別区のご当地体操『楽笑体操』『リハメンコ体操』、
札幌市の体操『サッポロスマイル体操』があります。
当センターでは、各体操の紹介（教本・DVD・CD）などを行
うことができますので、必要な方はご相談ください。