

おどいば新聞

ケアプラザ 5月号

発行 横浜市踊場地域ケアプラザ
住所 横浜市泉区中田東1-4-6
電話 801-2920
FAX 801-2923

地域包括支援センター

★おうちで★介護予防

みなさん、お元気ですか？

ほとんどの施設が利用できなくなり、自宅で過ごす時間が多くなってしまいました。

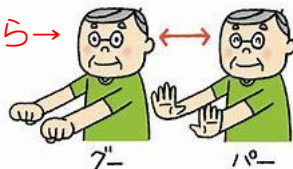
介護予防に年齢はありません。高齢者の方、在宅ワークの方など、この時期に自宅でもできる運動を行ってみましょう。

ラジオ体操、テレビ体操などを、毎日取り入れて体を動かすことも効果があります。ぜひ、がんばってください！ **筋力アップ！！**

① スクワット

転倒の不安のある方は、椅子の背もたれなどを支えに行ってください。

テレビを見ながら→



POINT→
膝が前に突き出しすぎないように注意する



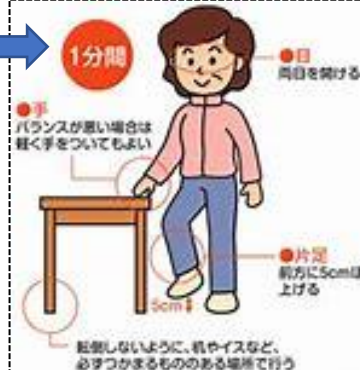
② フラミンゴ運動

支えの足裏、足指を床にきちんとつくようにします。ふらつかないように、家具など動かないものを支えに行ってください。

合間の時間で・・・脳トレ＆運動



1分間



●片足立ちは両足立ちに比して2.75倍の負荷がかかる。

●1分間片足立ち訓練
＝約53分間歩行に相当
(厚生労働省2006.8.29記事、
宮本睦三、整形外科)

右足立ちで1分間
＋
左足立ちで1分間
×
朝昼晩3回くり返す
＝1日分

横浜市が開発した「ハマトレ」

歩くことに大切なバランスや傾き改善など5つの要素に着目した20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。横浜市歌にあわせた体験動画をご覧ください。

ハマトレ（体験編）（動画）約8分



裏面の「中田かわら版」もご覧ください（中田版のみ）

「お役立ち情報」



立場駅・中田駅周辺のスーパーに混雑状況を聞いてきました。

『全店共通の状況』

- ・午前中～13 時頃まで、15 時半頃～18 時頃は混雑している。
- ・14 時～15 時は比較的空いている。
- ・閉店間際も空いている



※店別の詳細情報は、踊場地域ケアプラザの

youtube 動画をご確認ください。 <https://youtu.be/TP6b43QbwSs>

ケアプラザの貸館について

現在、コロナウィルス感染拡大防止策として、5/6(水)までの貸館は中止となっています。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い致します。



※5/7(木)以降も貸館の再開が決定しているわけではございませんので、来館されずにお電話での確認をお願い致します。



踊場地域ケアプラザでは毎月第1月曜日が清掃日となります。3 階各部屋の利用ならびに予約はできません。デイサービスと相談事業は通常通り営業しております。

ご意見・お問合せは

電話 801-2920 (代表)
801-2922 (地域包括)
801-2114 (地域交流)

FAX 801-2923

Eメール kasai@odoriba-cp.jp

担当 葛西(かさい)までお願いします

“あらゆる人の尊厳を守り、常に人が人として、文化的生活を営めるよう、その自立に向けた支援に努める”
踊場地域ケアプラザは(福)神奈川県匡済会が運営しています。 <http://www.kyosaikai.jp/> ブログもあります