

地域包括支援センターだより

シリーズ 「知ってください包括のこと」④

第78号 令和元年12月1日発行

仲間と一緒に健康づくり！

大垣市 地域包括だより

検索

地域包括支援センターが応援します！

健康のために続けている運動はありますか？運動を継続していくためには、ひとりで続けても三日坊主になりがちです。同じ目的を持つ仲間と一緒に楽しく取り組んだ方が長く続けられ、またひとりで取り組むより効果が高いと言われています。定期的な運動は様々な効果が期待できます。

今回は大垣市の介護予防ご当地体操「おおがき生き活き体操」の一部をご紹介します。地域で行う介護予防活動に、ぜひお役立てください。

おがっきいオススメ！



大垣市マスコットキャラクター おがっきい

体力向上

転倒予防

認知症予防

うつ予防

大垣どこでもロコモ体操



ロコモティブシンドローム（ロコモ）を予防するためのご当地体操です。ロコモを予防するには「片足立ち」や「スクワット」が推奨されており、これらを含めて構成させています。

※ロコモティブシンドロームとは

運動器の障害のため、歩行や立ち座りの日常生活機能が低下した状態です。



大垣市マスコットキャラクター おあむちゃん

おがっきいのおげんき体操



リズムのよい歌と音楽に合わせて全身を動かす体操です。大垣市の特色を活かした「舟をこぐように」、自噴水から「水が湧き出るように」といった動きが含まれています。少しテンポが速いですが、体力の向上が期待できます。

※このほか「おおがき生き活き体操」には、**全8種類**の体操が収録されています

「おおがき生き活き体操」DVDの貸し出しについて

サロンや老人会等で使用したい場合は、**DVDの貸し出し**を行っております。また、映像機材がない場合はプロジェクターやスクリーンを担当地域包括支援センターから持参し、上映させていただくこともできます。お住まいの**担当地域包括支援センター**へお気軽にご相談ください。



★ 脳のトレーニングで認知症予防 ★

9つの漢字の中に、四字熟語がそれぞれ隠れているよ！

①

似	小	心
伝	天	以
青	心	日

②

設	天	奇
仮	投	貨
想	手	外

ほ(う)か(つ) 掲示板

◇電気ストーブを正しく使おう！

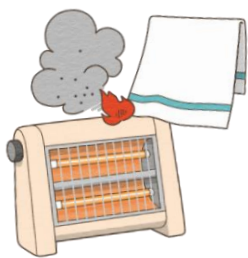
寒い冬の時期に欠かせない暖房器具。中でも電気ストーブは給油の必要もなく手軽に部屋を暖められるため、使用されている方も多いのではないでしょうか。

電気ストーブは火を使わないから安全だと思いませんか？



実は、暖房器具火災原因の約7割が電気ストーブによるものです。「就寝中に使用し、掛け布団が接触して出火」「ストーブの上で干していた洗濯物が落下して出火」など、燃えやすい物が接触したことによる火災が多く発生しています。また、電気ストーブ火災で亡くなられた方の70%は75歳以上のひとり暮らし高齢者で、就寝中に亡くなっています。

簡単に使用でき、冬場の必需品となっている電気ストーブ。今一度、正しい使い方を確認しましょう！



☆電気ストーブ火災から身を守るには・・・

- ◆外出・寝る前には必ず消す
- ◆燃えやすいものは近くに置かない
- ◆ストーブの上に洗濯物を干さない
- ◆使わないときは電源プラグをコンセントから抜く
- ◆電源プラグやコードが傷んでいたら使用しない
- ◆使用前に取扱説明書をよく読む

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川