

月	火	水	木	金	土	日
<p>※6月のはつらつ介護予防講座※ 6月12日(水) 午後2時~午後4時 池尻まちづくりセンター3階にて開催。 申し込みは6月1日(土)から、池尻あんしんすこやかセンターまで! 03-5433-2512</p> <p>※ちょこっと休憩所※ 6月11日(火) 午後2時~午後3時 池尻2丁目団地 集会所にて開催。</p> 					<p>1 体重測定 毎月1日は体重測定をしてみましょう! 変化はあった? _____ K.g</p>	<p>2 たんぱく質 片方の手のひらに乗る程度の肉や魚、卵や大豆、乳製品を食べましょう</p>
<p>3 膝伸ばし 椅子に座って膝の曲げ伸ばしをゆっくり10回やってみましょう 裏面①を参考に!</p>	<p>4 整容・更衣 出かける予定がなくても衣服を着替え、清潔に </p>	<p>5 あーん体操 大きく口を開け、ゆっくり「あー」しっかり口を閉じ奥歯を噛み「んー」と言う。食事の前にやってみましょう</p>	<p>6 日付の確認 今日の日付と天気を確認し、声に出して読み上げてみましょう   </p>	<p>7 交流 離れて暮らす家族や友人に電話やメールをしてみましょう </p>	<p>8 お薬確認 お薬はきちんと飲めていますか? お薬手帳や残薬を確認してみましょう </p>	<p>9 野菜・果物 野菜の入った料理を食べましょう。片手ひとつ分の果物も! </p>
<p>10 ももあげ 椅子に座って、上体はまっすぐのまま。太ももを胸に引きつけ、戻すを左右10回ずつ 裏面②</p>	<p>11 入浴 外に出かけていなくてもお風呂に入り、身体を清潔に保ちましょう</p>	<p>12 ガラガラうがい 水を口に含み、頬全体をふくらませ3回ほどブクブクして水を吐く</p>	<p>13 交流 周りのみんなにありがたうの気持ちを伝えてみましょう </p>	<p>14 知的活動 本や新聞、雑誌などを読んでみましょう </p>	<p>15 室温管理 部屋の温度は適温になっていますか?(25~28度)確認してみましょう</p>	<p>16 いも・海藻 いも類や海藻を食べましょう。冷凍食品や乾物などを活用してもいいですね </p>
<p>17 足上げ 椅子の背もたれをもって立つ。つま先を正面に向け脚を真横にゆっくり上げ下ろし。左右10回ずつ 裏面③</p>	<p>18 水分補給 1日あたり、お茶や水などをコップ8~10杯分飲みましょう </p>	<p>19 いーう体操 「いー」と言いながら左右に口を広げる。そのまま「うー」と言いながら唇をすぼめる。ゆっくり5回くらい</p>	<p>20 リラックス ゆっくり大きく深呼吸をしてみましょう。呼吸と合わせて肩を上げ下げ、リラックス。5回くらい。</p>	<p>21 趣味 好きな歌を聴いたり、歌ったり歌詞が分からなくても鼻歌で </p>	<p>22 生活リズム 早寝早起きを心掛け、生活リズムが崩れないように意識しましょう</p>	<p>23 7種類以上の食品 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品・野菜・海藻・いも類・果物等の食品から7種類食べる</p>
<p>24 お尻上げ 仰向けになり、両膝をたてる。お尻をしめるようにしながら持ち上げ、おろし 裏面④</p>	<p>25 日光浴 室内でも良いので1日に20分程度日光に当たる   </p>	<p>26 舌の体操 舌をできるだけ出す。上唇を舌で触るように上に持ち上げ、左右の口の端を舌先で触るように動かす。ゆっくり5往復。</p>	<p>27 笑い 電話でおしゃべり、好きなテレビやラジオを見たり聞いたりして声を出して笑いましょう!</p>	<p>28 リラックス 音楽を聴いたり、瞑想したりゆっくりと湯舟につかったり </p>	<p>29 背伸び 両手を組んで背伸びをし、10数える。そのまま右に、左に体を倒して10数える</p>	<p>30 たんぱく質 片方の手のひらに乗る程度の肉や魚、卵や大豆、乳製品を食べましょう </p>

★毎日を健康に過ごすために★

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で片方のひざを伸ばして太ももに力を入れ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。
太ももの前面の筋肉を意識して

10回～20回ずつ



2 ももあげ

上体はまっすぐのまま「1・2・3・4」で太ももを胸に引きつけ「5・6・7・8」で元の位置に戻す。
太ももの付け根を意識して

左右 10回～20回ずつ




痛みがある時は無理をせずマイペースにね!

3 あしあげ

椅子の背もたれをもち足を肩幅に広げて立つ。「1・2・3・4」でつま先を正面に向けたまま脚を真横に上げ、「5・6・7・8」でゆっくり下ろす

左右 10回～20回ずつ



4 おしりあげ

あお向けになり両膝を90度にたてる。「1・2・3・4」でおしりをしめるようにしながら上に持ち上げ、「5・6・7・8」でゆっくり下ろす

10回～20回



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です！
お口の健康のために、【すこやか歯科健診】を受けてみませんか？

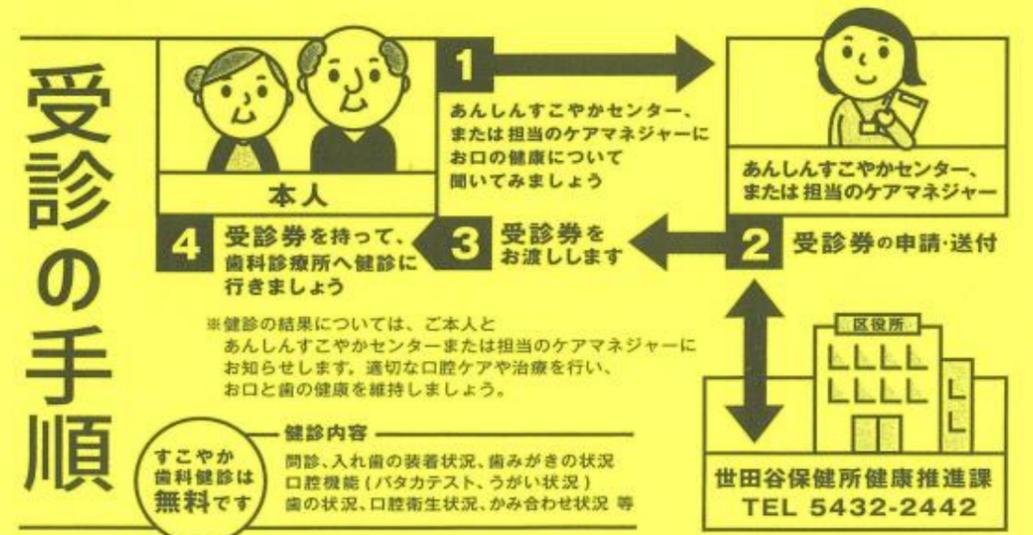


世田谷区の「すこやか歯科健診」は、医療と介護の連携のもとで、あんしんすこやかセンターやケアマネジャーが高齢の方を適切な口腔ケアや歯科治療につなぐものです。

75歳になったら **無料** すこやか歯科健診を受けましょう!!



高齢の方にとって、お口の健康を維持することは、栄養状態がよくなり、誤嚥性肺炎の予防になるなど、全身の健康づくりに役立ちます。
歯科健診を受けて治療が必要かどうかや、必要なお口のケア等について歯科医師に相談してみましょう。



※すこやか歯科健診は、世田谷区歯科医師会・玉川歯科医師会の協力により区が実施する高齢の方むけの健診です。