

ニュース 301 号
令和 4 年 8 月号

＜ご家族の皆さんでお読み下さい＞

ねたきりゼロをめざすまちの会

編集：編集グループ　　配布：広報グループ　　令和 4 年 7 月 25 日発行
発行元：お問い合わせ先：　益城 (5707-9436)　白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152)　藤田 (3702-8563)　若宮 (3412-7022)
青柳 (3704-1478)　成田 (3424-8652)

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊
＊ねたきりゼロの会（略称）の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや　＊
＊認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を＊
＊続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。　　＊
＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

ねたきりゼロの高齢者情報

目覚めスッキリ夏を生き生きと

「何度も目が覚める」「朝早くに目が覚めて困る」と言った眠りの悩みは加齢と共に増えていきます。睡眠時間が短くなり、眠りも浅くなるのは自然なことなのです。

良い眠りへ導くコツ

1, 昼寝するなら　午後 3 時までに 30 分以内。
2, 運動するなら　夕方に 30 分程度のウォーキング。日中は活動的に過ごす。
3, 入浴時は　就寝 1～2 時間前に温めの湯温（39℃前後）で、5～10 分程度湯舟に浸かる。
4, 就寝前は　テレビや携帯電話を見ないで、リラックス。
5, 控える飲物は　寝酒、緑茶、コーヒー・紅茶。利尿作用や覚醒作用がある。

夏の寝室は、温度と湿度を一定に保つ

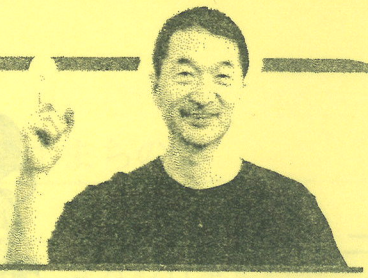
寝室の環境を整えよう。冷房を適切にコントロールし寝室の温度を一定に保つ。

起床時も改善してみよう

体内時計も眠りの質に関係します。毎朝同じ時間に起床し日の光を浴びましょう。体内時計がリセットされ一日が快適に過ごせます。

蒸し暑い夏は、寝つきが悪くなりがち。毎日の過ごし方や寝室の環境を見直し、夏を生き生きと過ごしましょう。

長野茂先生のココロエ！体操



ゆっくり伸ばして蒸し暑い夜もぐっすり

寝る前のストレッチは全身の血行をよくし、心身もリラックス。寝つきがよくなり、慢性疲労、ストレス、腰痛、冷え、むくみ、便秘などの改善にも役立ちます。

イス 背伸びストレッチ

1 イスに浅く座り、脚を肩幅より広く開く。あごを軽く引き、背筋を伸ばしておなかをへこませ、胸の前で両手を組み、そのまま頭上に上げる。軽く目を閉じ、腕をできるだけ真上に向けて10秒伸ばす。

2 次に両手を頭上に上げたまま、上体を右真横に倒して10秒伸ばす。反対側も同様に。

真上10秒・左右各10秒×2セット



ココがポイント

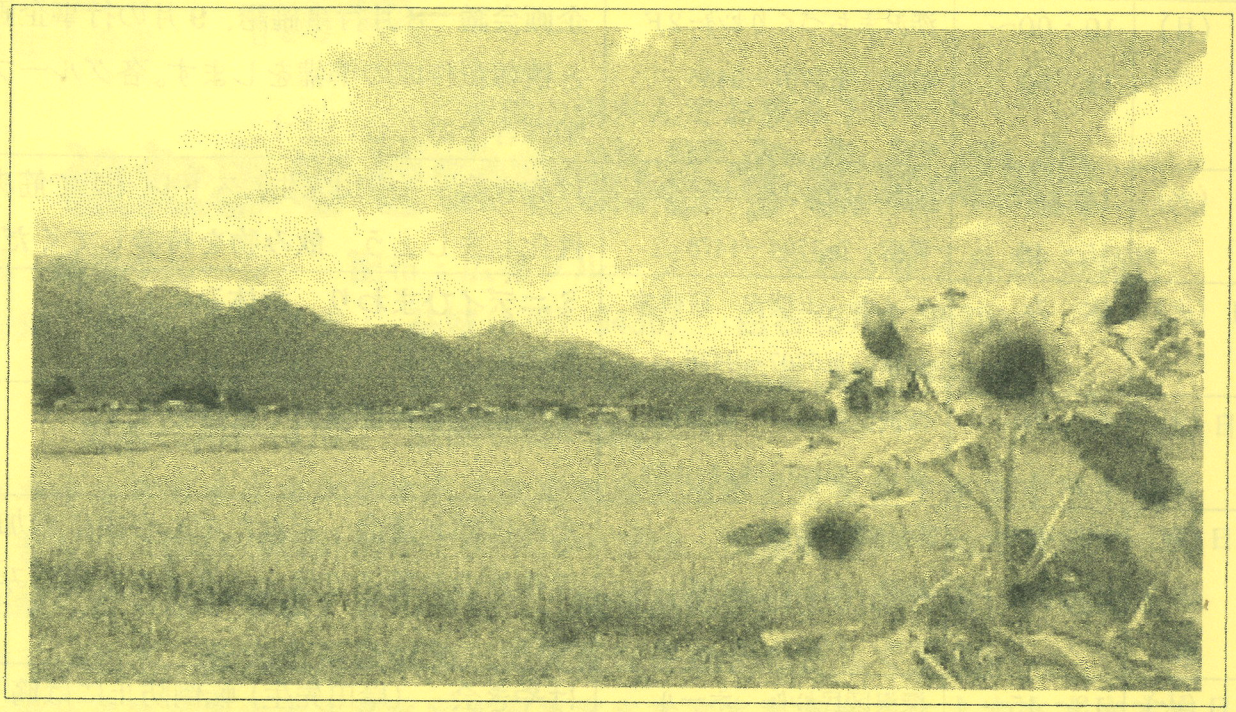
- 腕は頭上に上がるところまで上げ、その姿勢のまま真横に倒す。
- 軽く目を閉じて行うと、よりリラックスできる。

○安定しているイスを使い、平らで滑らない場所に置いて行いましょう。

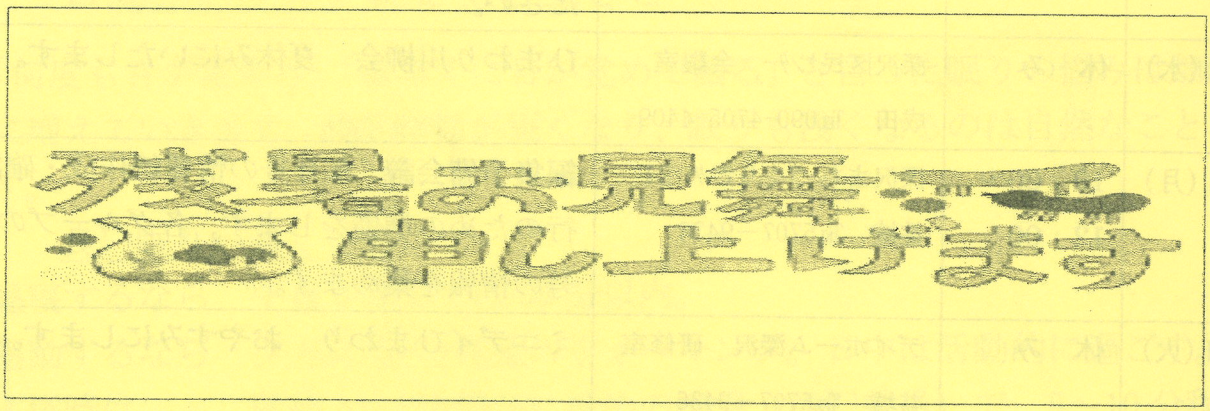
無理をせず、できる範囲でやってみましょう。 万一、痛みが出たときはすぐに中止して、様子をみましょう。

長野 茂先生／フィットネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会 各代表
日常ながら運動の考案・提唱者で、21世紀型の健康づくりの啓発・普及をマスメディアやインターネット、講演会・講習会などで展開。
「首・肩・腰スッキリ！体調改善！簡単ながらストレッチ」（SB クリエイティブ）など著書多数。
日常ながら運動推進協会ホームページ https://www.nagara-exercise.net

ねたきりゼロの　**ひろば**　　募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させください



夏の安曇野



編集後記　コロナ感染も6月頃は少し下火になって来たようにも思えたのですが、ここに来て大幅な蔓延拡大となりました。まだまだ予断を許さない状況です。私たちスタッフ一同も十分注意をしていくつもりです。

配布参加者　益城　若宮　鈴木(光)　下妻　葛野　白石　成田　小又　藤田
有田　原田　青柳　新元　下地　山田(富)　鈴木(き)　小幡　野口　(順不同)

2022年（令和4年）8月カレンダー　ねたきりゼロをめざすまちの会

日（曜日）	時　間	場　所　　担当者	会　名・行事の内容
1日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**企画会議**　8月行事確認、9月の行事企画確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
2日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（中山先生）ストレッチで筋肉を活性化しましょう。**飲み物を持参してください。**
9日（火）	**休　み**	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり　お休みにします。** 熱中症に注意してお過ごしください。
11日（木）	**休　み**	深沢区民ｾﾝﾀｰ　講習室 新元　℡080-5647-1079	**男の初心者料理教室　夏休みです。**
12日（金）	10：00～ 12：00	駒沢地区会館 原田　℡3704－4182	**たんぽぽお茶会**　どなたでも自由に参加して手作りのお菓子でティータイムを楽しみましょう。
16日（火）	13：45～ 15：45	深沢区民ｾﾝﾀｰ　ホール 青柳　℡3704－1478	**けやき会**　（岸田先生）転倒防止には筋トレが有効です。ただ、高齢の方には無理は禁物です。楽しく汗を流しましょう。**飲み物を持参してください。**
17日（水）	**休　み**	深沢区民ｾﾝﾀｰ　会議室 成田　℡090-4705-4409	**ひまわり川柳会　夏休みにいたします。**
22日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集予備会議**　9月号の情報紙作成・確認・発行のための準備をします。各グループの10月号の情報を集めます。
23日（火）	**休　み**	デイホーム深沢　研修室 益城　℡5707－9436	**ミニデイひまわり　おやすみにします。**
29日（月）	10：00～ 12：00	深沢まちづくりｾﾝﾀｰ2F 益城　℡5707－9436	**編集会議**　9月号の情報紙を作成、印刷を行います。配布の皆さんは、熱中症に気をつけてお願いします。

グラウンドゴルフの会　＊火曜日　木曜日　　駒沢ｹﾞｰﾄﾎﾞｰﾙ場　9：15～11：00

担当　下妻　℡3702-4627

麻の実会　例会：会場　　第1・2・3・4(木曜日)　　深沢区民ｾﾝﾀｰ　12：30～17：00

担当　加藤　℡080-5899-2497