

# 元気になろう会通信



暑い夏が終わり、秋の夜長を体感できる季節になってきました。日中も過ごしやすい気候の日が増えています。体を動かす時間とゆったりと充実した時間のメリハリをつけ、心と体の健康を保っていきましょう。

てん とう

## 10月10日は転倒予防の日



10月10日は語呂合わせで「転倒予防の日」です。介護が必要になった原因は様々ありますが、転倒による骨折も非常に多くみられます。いつまでも元気に過ごしていくために、今回は転倒予防についてご紹介します。



## 転倒予防のためにできること

国の調査によると、高齢者の転倒場所で1番多いのは「自宅」です。住み慣れた自宅でも、ちょっとした生活環境の乱れや体の変化によって転倒につながる可能性があります。以下のポイントを心がけて転倒を予防しましょう！

### ①自宅内の環境を見直しましょう

見直しのポイントは「よ・い・じゅう・た・く（良い住宅）」です。

**よ** けずに歩ける動線をつくりましょう

**い** ま（居間）の整理整頓をしましょう

**じゅう** たんは固定しましょう

**た** かい所に物は置かないようにしましょう

**く** らい（暗い）所は照明をつけましょう



### ②強い足腰をつくりましょう

元気になろう会の体操などを積極的に行い、足腰の筋肉を保っていきましょう。また、運動や体操をとおして、どの程度自分の体を思い通りに動かせるのか知っておくことも大切です。無理のある動作を避けて、自分の体を守っていきましょう。



# お口の体操～頬の運動～

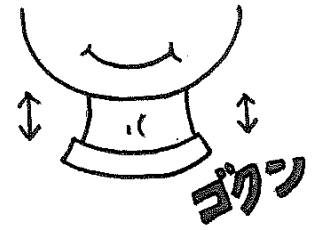
鼻の下も膨らませ、普段使わない筋肉も刺激して運動しましょう。



口を閉じて、両ほほをふくらめます。口や鼻から空気がもれないようにしましょう。



口を閉じたまま、梅干しを食べたときの顔のようにほほをすぼめます。

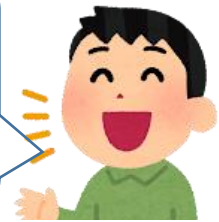


喉の動きを意識しながら、唾を飲み込みます。2～3回行いましょう。

## 早口ことばに挑戦！

早口言葉は唾液腺を刺激してくれます。口を大きく動かし、3回繰り返しましょう

うりう うりう き うりう のこ  
「瓜売りが瓜売りに来て瓜売り残し、  
う う かえ うりう こえ  
売り売り帰る瓜売りの声」



## 元気になろう会通信終了のごあいさつ

8月に第12号から再開した通信ですが、緊急事態宣言の解除により開催が可能となった区から順次元気になろう会を再開することから、この第15号で一度発行終了となります。

通信では、日常生活の中で気をつけたい健康のことについて触れてきました。毎日繰り返される生活の中で、役立てていただければと思います。

体操編では「元気に3776体操」のポイントを見直してきました。音楽を聞けば体が動くくらいに慣れている方も多い体操だと思いますが、ポイントをおさえることで、より効果が高まります。

1日も早くすべての地区が再開し、みなさんと元気になろう会でお会いできることを楽しみにしています。



御殿場市長寿福祉課 担当者一同