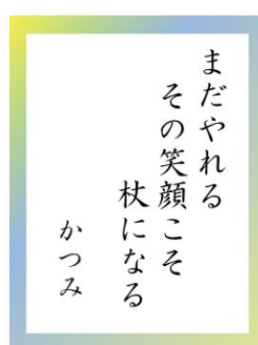


私はコレで元気です！川柳・フォトコンテスト 入賞作品発表

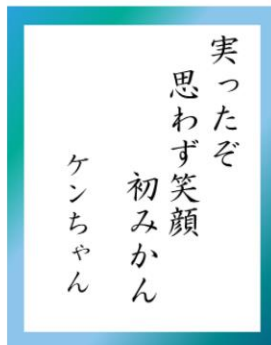
「みなさまの“元気の源”を川柳や写真で表現してみませんか」と募集を行い、応募総数 川柳127作品、写真28作品の中から、厳選された作品をご紹介します。また、応募してくださった作品は介護予防センターのホームページでみることができます。

テーマは「笑顔」

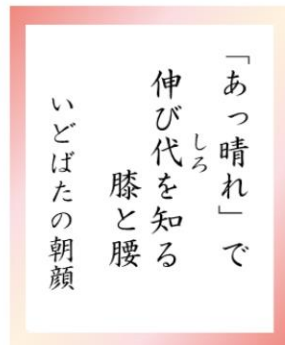
※敬称略



いきいき賞



スマイル賞



あつ晴れ賞



ペンネーム：ひろよん

R5年11月御津公民館にて東京パラリンピック卓球日本代表井上全悠氏とのラリーができたことが夢のようでした。

いきいき賞



ペンネーム：ミミちゃん

R5年11月沖縄糸満市で行われたベタング選手権大会に参加。「ベタングは 友と繋がり 若返る。」

スマイル賞



ペンネーム：きみこママ

パソコンの水彩画。100時間かけて完成。紫陽花の花びらから夢ある希望がみえませんか！

華やか賞

イベントレポート

「介護予防フェスティバル2023

～あつ晴れ!もも太郎体操10周年～

10月4日(水)に岡山芸術創造劇場ハレノワ大劇場で開催しました。このイベントは、地域で介護予防として取り組む「あつ晴れ!もも太郎体操」10周年を記念すると共に、介護予防への理解を広げ、介護予防センターの事業をご存じない多くの方に関心をもってもらうために企画したものです。

遠方からも多くの方にお越しいただき、盛況のうちに無事終了することができました。ありがとうございました。



お笑い理学療法士 日向亭葵氏による特別講演の様子「笑って現役！エアリハで認知症予防～MCIが分岐点～」

【問い合わせ先】

公益財団法人 岡山市ふれあい公社

岡山市ふれあい介護予防センター 8:30～17:00 土・日・祝日を除く

- ◆中区、東区の方：TEL 086-274-5211 〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
- ◆北区の方：TEL 086-251-6517 〒700-0071 岡山市北区谷万成二丁目6-33
- ◆南区の方：TEL 086-230-0315 〒702-8021 岡山市南区福田690-1

ホームページで様々な情報を公開！



65歳を過ぎたあなたへ

健康応援だより



『健康応援だより はれ晴る』は、健康づくりに関する様々な情報や 岡山市ふれあい介護予防センターの事業紹介などを発信する広報誌です。

今ドキ健康情報

ウォーキングを楽しもう！

ウォーキングは、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができる運動です。暖かくなり、景色が彩りを帯びてきた今、始め時です。

ウォーキングの効果

体力アップ

生活習慣病の予防・改善

認知症の予防

骨の強化

どれくらいすればいい？

時間

ウォーキングをこれから始める方は無理をせず1日10分から始めてみましょう。慣れてきたら徐々に時間や回数を増やし、1回30分を目指しましょう。

回数

週に3～4日行うことが理想です。

いざ、ウォーキング!の前に

1、まずは水を一杯！

脱水予防のためにもまずは水分補給をしてから出かけましょう。



2、軽くストレッチをすると効果が高まる！

ストレッチをすることで身体の「やる気スイッチ」が入りやすくなります。また、怪我の予防にもつながります。



うーんと全身を伸ばす



肩をゆっくり回す



ふくらはぎを伸ばす

効果的なウォーキング

息が少し弾むくらいの速度で

視線は前を

かかと踵から接地



腕をしっかり引く

歩幅は少し広めに

楽しく続けよう！

せっかく始めたウォーキング、長く続けることが大切です。

1人ではなかなか続かないことも、仲間がいれば、楽しく続けることができます。話をしながら笑うことでストレスも解消でき、一石二鳥です。

時には地域のイベントなどに参加をしてみたり、自然の中を歩いてみることもオススメです。

慣れてきたら・・・

同じペースでウォーキングをするのもいいですが、インターバル速歩にチャレンジしてみましょう！普通歩き3分、早歩き3分というようにペースを変えて行うことで、筋肉への刺激が高まります。

専門職の健康コラム 【歯科衛生士編】

みなさん、口が乾いているなど感じることはありませんか？シニアの口の悩みで多いのが、ドライマウス。唾液には、私たちの身体を守り、気持ちよく生活するための大切な役割があります。

例えば、口の中を洗い流し、口臭を抑制する。唾液が不足すると、むし歯や歯周病のリスクも高くなります。また、口の中の粘膜を保護することも大切な役割。もし唾液がなければ、口の中は傷だらけになってしまうでしょう。

かむ・飲みこむ際は、唾液が潤滑油の役割をすることで、スムーズに飲み込むことができます。そして実は、「おいしい！」と感じられるのも唾液のおかげ。味を感じる“味蕾（みらい）”という細胞は水分に反応する性質があるので、しっかりかんで唾液と食べ物を混ぜ合わせることで、おいしく味わい、食事を楽しむことができます。

私たちの生活を支える縁の下の方持ち、唾液。しっかり分泌を促して、安全にいきいきとした生活を送りましょう♪

【おすすめのドライマウス対策】

その①水分を摂る

身体が脱水状態のときは、十分な唾液を作ることができません。
1日1.5リットルを目安に飲みましょう。



その②しっかりかむ

唾液はかむことで分泌が促されます。
一口+10回かむように意識してみましょう。
キシリトールガムもおすすめです。



その③お口の体操



スキマ家事時間にやってみよう

ふくらはぎの運動

【効果】
・バランスの向上
・歩く時に蹴りだす



家事をしながら、運動をすることで一石二鳥！

他にも歯磨きをしているとき等、立っている時にやってみよう！

【方 法】 台所に立っている時、踵を上げ、ゆっくり下ろします。
運動に慣れてきたら、上げた状態を5～8秒間キープしましょう。
運動量は自分に合う回数、秒数で調整しましょう。

【注意点】 膝が外へ開かないようにしましょう。
体重は親指側に乗せるように、意識しましょう。

介護予防センター 事業紹介コーナー

介護予防教室

暖かくなったら出かけよう

「運動」「食事」「こころ」をテーマに、岡山市内の公民館やふれあいセンターなど37か所で開催しています。健康づくりに関する講話や実技、地域づくりの交流もおこなっています。



グループワークで会話を弾む



一緒に体操をして...



脳トレで脳を活性化

北区北

- 一宮公民館：第1月曜日／10時
※5・11月は第3月曜日、3月は第4月曜日
- 御津公民館：第3月曜日／10時
※7月は第4月曜日、9月は第5月曜日
- 足守公民館：第1火曜日／10時
- 建部町公民館：第3火曜日／10時
- 津高公民館：第3火曜日／13時30分
- 京山公民館：第3金曜日／13時30分
- 高松公民館：第4金曜日／13時30分

北区中央

- 北公民館：第1月曜日／14時
※5月・11月は第3月曜日
- 岡西公民館 申：第2月曜日／10時
※8月・10月・1月は第4月曜日
- 岡輝公民館：第4火曜日／10時
- 御南西公民館：第4火曜日／10時
- 大元公民館：第1木曜日／13時30分
※1月は第2木曜日
- 吉備公民館 申：第2木曜日／10時
- さんかく岡山 申：第4木曜日／14時

南区西

- 藤田公民館 申：第1月曜日／13時30分
※5月・11月は第3月曜日
- 西ふれあいセンター：第2火曜日／13時30分
※8月・2月は第1火曜日
※2月・3月は妹尾地域センター
- 福田公民館：第3火曜日／13時30分
- ウェルポートなださき：第4金曜日／10時
- 興除公民館：第4金曜日／13時30分
※11月は第5金曜日、12月は第3金曜日

南区南

- 福浜公民館 申：第4月曜日／10時
※9月は第5月曜日、2月は第3木曜日
- 芳田公民館 申：第2木曜日／13時30分
- 岡南公民館：第4木曜日／13時30分
- 南ふれあいセンター：第1金曜日／10時
※5月・1月は第2金曜日
※3月は2月28日に変更
- 光南台公民館：第3金曜日／10時

東区

申・・・事前の申し込みが必要な会場です。

- 万富公民館：第2月曜日／14時
※8月・10月・1月は第3月曜日
- 旭東公民館：第3火曜日／10時
- 上南公民館：第3火曜日／14時
- 西大寺公民館：第2木曜日／10時
- 上道公民館：第4木曜日／13時30分
- 瀬戸公民館：第3金曜日／10時
- 山南公民館：第4月曜日／10時00分
※9月は第5月曜日、2月は第2月曜日

中区

- 高島公民館 申：第3月曜日／10時
※7月・9月は第5月曜日、2月は第1月曜日
- 操山公民館：第1火曜日／10時
- 東公民館：第4火曜日／10時
- 操南公民館：第2木曜日／13時30分
※10月は第5木曜日
- 富山公民館：第4木曜日／10時
※10月・2月は第2木曜日
- 東山公民館：第2金曜日／10時

※教室の日程・内容・申し込み方法は変更する場合がございますので、予めご了承ください。

..... 申し込み方法などお問い合わせは介護予防センターへ