

介護予防紙

第7号（令和4年9月発行）



藤村たかし

○運動器の機能向上のために

筋肉の量は加齢に伴い少なくなり、運動器の機能が段々と低下します。

高齢になっても、自分にあった筋力トレーニングを行うことにより筋力が増強されると言われています。

使い慣れた筋肉のほかにも日頃から使っていない筋肉に刺激を与えることにより筋肉量が減りにくくもなります。普段の生活の中でも色々な筋肉を使って体を動かすことにより運動器の機能が維持されます。

1. 生活機能の向上

- ・筋力増強により姿勢保持や移動能力の向上を図ることができ、生活の質が向上します。

2. 生活習慣病の予防・改善

- ・筋力トレーニングを行うことで内臓脂肪を減少させることもできて、血圧等にも良い影響があります。

3. 腰痛・膝痛の改善

- ・筋力トレーニングを行うことにより筋肉量が増えて、関節への負担が減って腰痛や膝痛の軽減にもつながります。

4. トレーニングの継続

- ・運動やトレーニングは毎日できることも重要かもしれませんが、無理なく続けていくために週に2～3回の頻度で自分にとって適切な時間や負荷量で実施されていれば効果が期待できると言われています。

5. 動画配信中

- ・(株)彩香らんのホームページで動画が見られます。運動のほかにも、口腔機能向上や栄養状態改善に関することも配信しています。

彩香らんのホームページ：<https://care-net.biz/11/saikouland/>

→ 新着情報2022年7月又はサービス内容→介護予防事業から動画が見られます。



ホームページのQRコード

頭の体操

前回の答え ラーメン・うどん・そば・やきそばの共通は「麺類」
とんかつ・唐揚げ・コロッケ・メンチ・天ぷらの共通は「揚げ物」
トマト・きゅうり・ピーマン・かぼちゃの共通は「果菜類」
じゃがいも・しょうが・山芋・にんにくの共通は「根菜類」
キャベツ・大葉・レタス・ニラの共通は「葉菜類」

四文字熟語を作ってください。例1. 家族に災害や病気がなく、平穏であること：(家)内(安)全

問1. 物事に命がけで、真剣に取り組むこと。()生()命

問2. 興味が次つぎとわいてくること。興()()々

問3. 一生に一度の出会いのこと。一()一()

問4. 地元で産した物を地元で消費すること。地()地()

問5. 古きを温め、新しきを知ること。温()知()

答えは次の介護予防紙で発表します。

大規模災害や新型コロナウイルスの感染拡大の不安に便乗する悪質商法に遭わないために！！

最近の政治や経済情勢に関連した事柄で、高齢者や社会経験の浅い若者などを狙って勧誘し、お金をだまし取る悪質商法が増えています。最近では、大規模災害や新型コロナウイルスの感染拡大の不安に便乗するなど、事業者の一方的な勧誘により、消費者にとって不本意な契約を結ばれる事案も発生しています。

最近の勧誘事例

- ・新型コロナウイルスに便乗した悪質商法
新型コロナウイルスの対策本部を名乗り、個人情報を開き出したり、助成金を配布する旨のメールを送り、振込口座情報を送信させる等の相談が増加しています。
- ・元本保証を謳った投資勧誘トラブル
「〇ヵ月は元本を保証」「月利〇%の利益」の勧誘手口が増加しています。

悪質商法の被害に遭わないために

キーワードは、「悪質業者は、**う・そ・つ・き**！」

- ・ **う**・・・うまい話を信用しない！
うまい話、絶対もうかる話には、必ず大きな落とし穴・・・
- ・ **そ**・・・そうだんする
ひとりで判断せず、家族・知人・相談機関に相談を
- ・ **つ**・・・つられて返事をしない！すぐに契約しない！
悪質業者は、言葉巧みにすぐ契約するよう迫ってきます。
- ・ **き**・・・きっぱり！はっきり！断る！
あいまいな返事をせずにキッパリ！ハッキリ！断る！

(埼玉県警察ホームページより抜粋)

藤村たかし後援会



本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com> メールアドレス info@f-takashi.com

介護予防紙の次回
発行は令和5年3月
頃です。



