



甲府市笛南地域包括支援センター

笛南ほうかつだより

いきいきサロンに参加しました

第130号

令和3年8月1日発行

5月と6月に上九一色地区内のいきいきサロンへ参加させていただきました。感染症対策を実施しながら、1か月に1度開催されています。

今回、ほうかつ職員とともに山梨県立大学の前川講師が訪問し、「足の大切さ」「足のケア」についてのおはなしをして頂きました。参加者全員の足型をとり、それぞれの足の特徴を前川講師から伝え、みなさん興味深そうな様子で盛り上がり、楽しい学びの時間となりました。

足は第2の心臓？



全員の足型をとりました



ぜひ毎日足をきれいに洗いましょう



足の指をグーチョキパーとする運動も効果的です

足は、心臓から足まで運ばれた血液を送り返し血流を促進させる重要な働きを持ち、「第2の心臓」とも呼ばれています。ほかにも、左右のバランスをとる・からだ全体を支える・歩く等たくさんの役割があります。

足の健康を維持することはからだの健康を維持することにつながっているのです。



地域密着型施設
連絡会議を
開催しました



5月19日、アネシスにおいて中道地区地域密着型施設連絡会議を行いました。今回は中道地区社会福祉協議会池谷会長・中道地区にある7つの施設の代表者・生活支援コーディネーター・ほうかつ職員で「中道地区の現状や高齢者の居場所づくり」について話し合いました。

今はコロナ禍ということで、どうしても閉じこもりがちになってしまう状況があります。今後各所と連携し、新しい居場所づくりをしていきたいと考えています。



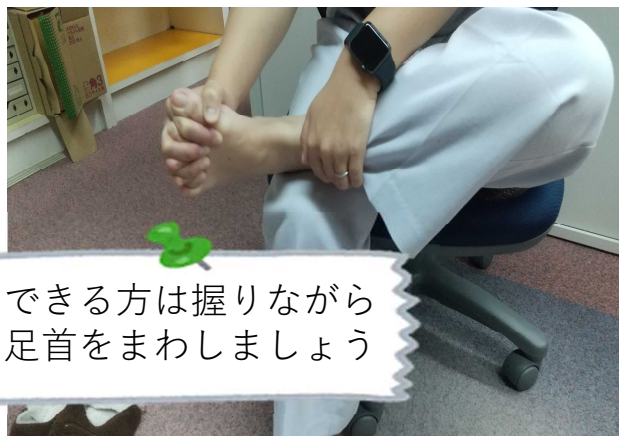
隙間時間にやってみよう

足の体操でフレイル予防



足の裏をほぐします

- ①足の指と手の指を交互に合わせる
- ②手足の指に力を入れてぎゅーっと握り合う



できる方は握りながら
足首をまわしましょう

足裏の筋肉を鍛えます

- ①椅子に座り、足の下にタオルをしく
- ②足の位置は変えず、足の指だけでタオルをつかみ、たぐり寄せる



ひざが直角に
なるように

笛南ほうかつ

甲府市下向山町910 甲府市健康の杜センターアネシス内
TEL 055-266-4220 FAX 055-266-6401

甲府市委託事業 甲府市笛南地域包括支援センター

担当 中沢・杉山・小林

