

いきいきマキコム

2017.7.20
8月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

夏ですね。枝豆、とうもろこし、すいか、ソーメン・・・
美味しいものをしっかり食べて夏を乗り切りましょう！！



厳選！ 今シーズン注目の介護予防グッズ

その1 お手玉



お手玉を使ったグループレクリエーションでも活用できます。写真では、「あんたがたどこさ」の「さ」のときに隣に手渡すゲームを行いました。

その2 色よみカード

脳トレのツールとしてサロンなどで活用できる一品。認知機能テスト(ストループ)をゲーム風アレンジしました。



個人ワーク用とみんなで遊ぶ用があります。(貸出時は両方渡します)

黄色の文字のときは左手を挙げます！
青色の文字のときは左足を前に出します！



赤色の文字のときは右手を挙げます！
緑色の文字のときは右足を前に出します！

その3 足指力計

計測後に渡すトレーニングメニューつき！！



足の指の力は転倒リスクに関係が深いってご存知ですか？
足の指の力を測って、足指の力を高める方法を確認して、みんなで転倒予防を行いましょう！！

その4 介護予防すごろく



じわじわと流行ってきている介護予防すごろく。すごろくしながら気付いたら身体を動かしていたり、健康に必要なことを学んでいます。健口、転倒予防、歌声、脳リハ、レクと5種類楽しめます。

介護予防グッズを借りるには？

⇒まずは介護予防グッズの冊子を手に入れます。ボランティアセンターかいきいきセンターに置いてあります。
杜協ホームページでもダウンロードできます。

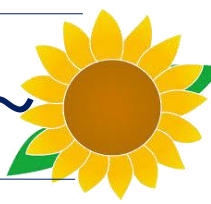
申込の窓口は？

⇒ボランティアセンター (7165-0880)
沼南社会福祉センター (7193-2941)
各いきいきセンターにて予約を受け付けます。





～鳴子を使って介護予防体操をつくってみよう～



体操の種類は4パターン。好きな歌に合わせてこのパターンを組み合わせるとオリジナル鳴子体操をつくることができます。たとえば、「線路はつづくよどこまでも」の歌に合わせてこのような動きがつけれます。

♪線路はつづくよどこまでも～

♪野を越え山越え谷越えて～

♪遥かな町まで僕たちも～

♪楽しい旅の夢繋いでる～♪

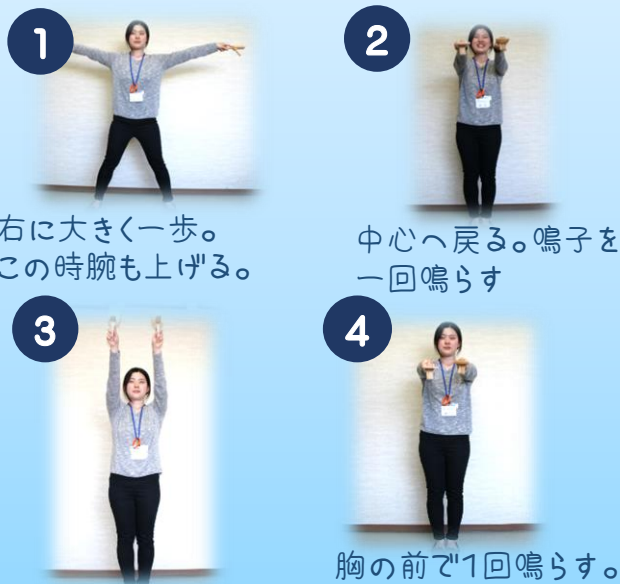
1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

① 鳴子を振りながら両手を回す



足踏みしながら、腕を下からぐるっと回す。腕はしっかりと伸ばす。

② 左右に手と足を開いて閉じる



右に大きく一歩。この時腕も上げる。

中心へ戻る。鳴子を一回鳴らす

腕を上に向けて鳴子を一回鳴らす

胸の前で1回鳴らす。

※左側にも同じように大きく一歩。①～④を繰り返す。

③ 腕をあげて左右に振りながら前進・後進



前に4歩・後ろに4歩。しっかりと左右に振りましょう。

④ 腕と足を反対に前に出す



右腕が上、左足を前

真ん中に戻る

左腕が上、右足を前

真ん中に戻る

鳴子は介護予防グッズでも貸し出してるよ



間奏中はいつも行進!!