



# ヨガ ヨガ よがった!

## ～バランス保って転倒予防～

2017年度 健康づくり教室 第4講座 (11/11)

運動の秋! 健康づくり教室のヨガ教室と、北部西支部(下野・保々地区)のコグニサイズ(スクエアステップ)のご紹介。

ヨガでは体をほぐしたり、様々な体勢をとって運動し、転倒予防を目指します。コグニサイズでは頭と体を同時に使うことで認知症予防を目指します。体も頭も使わないとどんどん衰えていきます。気付いた時が取り組み時! 機会があればドンドン参加・取り組みたいものですネ。



みえ医療福祉生活
協同組合・四日市地域
〒512-0911
四日市市生桑町1455
TEL (四日市地域本部)
059-330-0808
FAX (四日市地域本部)
059-330-0807
組合員数 (四日市地域)
4612世帯
10月加入数 10月脱退数
8世帯 0世帯
出資金増資 (四日市地域)
218名 631回
4,838,400円
(10/31現在)

## 同時にやってみよう!

コグニッション(認知) + エクササイズ(運動)  
= コグニサイズ(頭と体を同時に使う)



### スクエアステップ

踏み場所を考えながらステップしていきます。手を叩く課題を追加すると更に頭を使います。

ん～同時にやると難しいネ。

### 四日市地域の方針・目標 【2017～2018】



組合員代表である地域委員と総代・支部長で、四日市地域の目指すべき姿を確認し、方針・目標として以下のフレーズを作りました。このフレーズに基づいて事業・活動を行っていきます。

#### ◇早めよう、希望の施設。思いをカタチに!

— 私たちの事業所をより良いモノへ。お泊りができる施設整備・診療所の建て替え等のハード面と、後継医師の確保や午後診療の再開を目指す。

#### ◇守ろう命・平和なくらし、協同の力で!

— 私たちを支える社会保障の充実や、平和を守る活動に力を入れる。たまり場の充実や、ボランティアの組織作りを進める。

#### ◇次世代の担い手を増やそう!

— 組合員増やし・職員確保も図りながら世代交代を進める。他団体とのつながりを強め、たくさんの方のつながりの中で医療福祉生協・地域を盛り上げる。若い世代に向けた企画作りを進める。

憲法については3分の2の議席を得た途端、改憲推進派は「天の時」ばかりと意気込む。◆選挙結果を詳しく見てみると、選挙制度による多数といえる。得票率47%(有権者比では25%)で73%の議席を得ている。決して与党は国民多数の支持を得たとは言えない。11月3日には4万人もの人達が「9条改憲NO!」と国会を包囲した。民主主義対国粋主義の闘いである。決して負けれない! (薩摩隼人)

## ほんこ



「戦争を武力衝突」「墜落を不時着」「カジノ法を総合型リゾート法」「武器輸出容認を防衛装備移転三原則」、東京オリンピック成功の為に「共謀罪をテロ等準備罪」等々言葉で印象を操作する政治。◆政権は森友・加計疑惑を隠し、憲法改悪について語らず、ひたすら「北朝鮮問題」と「少子高齢化」を国難とあおり、偽りの景気回復を自慢し選挙を乗り切った。消費税10%は「全世代型の社会保障」と言いながら、選挙後は診療報酬・介護報酬の削減、生活保護加算扶助の見直し、児童手当の見直し・廃止、教育無償化は一部の学生や大学に絞る、等全世代直撃型の社会保障改悪を進めようとしている。



【2つの健康指標】

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧をめざす



【8つの健康習慣】

- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③禁煙にとりくむ
- ④不適切な飲酒をしない
- ⑤適度の運動を定期的につづける
- ⑥低塩分、低脂肪のバランスのよい食事をとる
- ⑦間食せず、朝食をとる規則正しい食生活
- ⑧一日1回以上よこれらを落としかる歯みがきをする

継続的に実施される運動」です。日常生活の身体活動量を増やすことでメタボリックシンドロームを含めた循環器疾患・糖尿病・がんといった生活習慣病の発症のリスクを下げることがで



# あなたはいくつできていますか？

## 医療生協 8つの健康習慣

文：外来看護



### ☆適度の運動を定期的につづける①☆

今回は「適度の運動を定期的につづける」という内容です。これはなかなか簡単なことではありません。毎日、ウォーキングする習慣のある人なら「これくらい毎日しているから平気」と笑い飛ばす人もいるかもしれませんが、この記事を書いている私は「必要性を感じていますがなかなか実行できない」一人です。

まず、ひとことに「運動」といつても二つの意味をもっていきます。一つは「日常生活における労働、家事、通勤、通学などの生活活動」と、もう一つは「体力の維持、向上を目的として計画的・継続的に実施される運動」です。



おいては積極的に体を動かすことで生活機能低下のリスクを低減させ自立した生活をより長く送ることができるようになります。

(次月号へ続く)



### わたしの心構え

通所リハビリには、体のどこかに障がいを抱えた方、精神的に不安が強い方、若いと共に体の動きが衰えた方、認知症の方、と様々な利用者さんがいます。介護職として関わり、一番大切に考えているのは「その人らしさやその人の心の声に寄り添い、少しでも笑顔で過ごしていただく為」です。通所リハビリの役割というのは自立を促す為の手伝いだと思っ



かです。通所リハビリの役割というのは自立を促す為の手伝いだと思っ

**介護のてあて**  
通所リハビリテーション 渡部 圭子

### 寄り添いを通じて

ある利用者さんから「ここは自分で出来る事でもやったらダメなの？」と聞かれたことがありました。会話を通してその方の訴えている事が分かり、ミーティングで話し合い、職員間で自分達の支援のありかたを見直しました。自分で出来ることはやっていた

だくのは基本ですが、誰でも今日は甘えたい、今日はやりたくないと思う時はあると思います。そういう時はどの様に寄り添えるのか日々考えな

### 【いくわ診療所】診療時間

四日市市生桑町145番地  
電話(333) 6471

【予約制】  
日・祝日・木曜日休診  
午後診は休診とさせていただきます  
(往診時間にあてています)

	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	×	○	○
午後4時~7時	×	×	×	×	×	×

### 温かいHUGO

がら利用者さんと向き合っています。急に机を叩いて怒る利用者さんもいます。その様な時一人の職員が手をさすりながら歌を唄いました。その方はいつの間にか笑顔になりました。その寄り添いを通してその方は意志疎通が困難で、周りの人が楽しそうにしていたのが淋しかったのかもしれない、とミーティングで話し合いそれからは話しかける様にすると怒る事が少なくなりました。

私は「残された人生の時間の中で、その人らしい生きがいを見つけてもらえるか、その人らしく最後を迎えられるか」も大切にしています。誰でもいつかは死を迎えます。今を生かされているのではなく、今を楽しく生きていると思

って貰える様にはどうしたら良いのかを考え、手のひらのような温かい「介護のてあて」を一人一人の利用者さんに感じてもらえる様にスタッフ全員で協力し合っています。



### 【介護保険関連事業】

- ◎在宅療養の相談はまず左記へ
- 居宅介護支援事業所いくわ
  - 月金 9時5分~16時30分
  - 土 9時5分~12時
  - 電話(333) 6475
- 訪問看護ステーションいくわ
  - 月金 9時5分~17時
  - 電話(333) 6472
- ヘルパステーションいくわ
  - 月金 9時5分~16時30分
  - 土 9時5分~12時
  - 電話(337) 8885
- 通所リハビリいくわ
  - 月・火・水・金・土 9時30分~16時
  - 電話(333) 6756
- デイサービスいくわ
  - 年中無休 9時15分~16時30分
  - 電話(333) 6756