本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第26号
平成30年11月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）

高齢期こそ 筋力アップ！



高齢になるにつれ、誰でも体力は減少し、足腰の機能も加齢と運動不足によって衰えてきます。平成２８年の国民生活基礎調査によると、介護が必要になった原因の中で、運動器の機能低下が原因とみられるものは、全体の約３０％となっています。

日常生活の中に運動を取り入れ、筋力アップを図ることで、筋力や体力を維持し、健康で自分らしい生活を送りましょう。



約３０％が
運動器の機能
低下に関連

介護が必要になった主な原因　上位５位
（Ｈ２８年国民生活基礎調査より）

１位	認知症	18%
２位	脳血管疾患（脳卒中）	16.6%
３位	高齢による衰弱	13.3%
４位	骨折・転倒	12.1%
５位	関節疾患	10.2%

「はにとれ」で転倒を予防しましょう！
（はにぽん筋力トレーニング）

「はにとれ（はにぽん筋力トレーニング）」とは、音楽に合わせて 10 種類の運動を行う体操で、生活動作に必要な筋力を鍛えることができます。本庄市では、市内 60 か所以上の筋トレ教室や、ふれあいいきいきサロン等で、この体操を行っています。

週１回以上、継続して、行うことで、筋力の維持・向上が期待できます。

筋トレ教室や、ふれあいいきいきサロンでの「はにとれ」に参加してみたいという方は、本庄西包括まで、お問い合わせください。

転倒予防に効果的な運動

はにとれ⑤　膝を曲げる運動



太ももは動かさずに、膝下だけを動かします。かかとが真うしろにくるように９０度を目安に曲げます。

参加者募集！

あたまとからだの健康教室

認知症の予防には、頭を働かせる認知課題と、体を使う運動課題を組み合わせることが効果的と言われています。この教室では、計算やゲームを取り入れながら、みんなで楽しく頭を使った脳トレを行ったり、簡単な体操（はにぽん筋力トレーニング）を行います。

会　場	日程　※来年（H31）の日程です。	定　員
はにぽんプラザ 活動室Ｅ	1/10～毎週木曜日（全８回） 10：00～11：30	30 名
児玉公民館（アスピアこだま内） 会議室２	1/16～毎週水曜日（全８回） 13：30～15：00	30 名

◆対　象
65 歳以上の市内在住者

◆用意するもの
筆記用具、汗拭きタオル、飲み物

◆申し込み・問い合わせ◆　　本庄市介護保険課　☎　25－1722

平成 30 年度
介護者教室

最期まで自分らしく生きるために

自分や、自分の家族は、人生の最期に何を望むのか。
「もしバナゲーム」を活用しながら、自分や家族は、人生の最期にどうありたいかを考えます。
※「もしバナゲーム」とは、自分が余命半年だったらと想像し、人生の最期に何を大切にしたいかを、36 枚のカードの中から選びながら、縁起でもない話を気楽に話し合うことができるゲームです。

日　　時：11 月 28 日（水）13：30～15：30
会　　場：はにぽんプラザ２階活動室Ｅ
対象/定員：在宅で介護されている方、介護に関心のある方 30 名

申し込み・問い合わせ　　10/25（木）から下記へ
本庄西地域包括支援センター本庄市社協　☎　22-7088

☆１１月予定表☆

日　時	行事	会場
11／9（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内
11／16（金） 13：30～15：20	**本庄市地域ケア個別会議**	はにぽんプラザ ３階　活動室Ｆ
11／26（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ
11/28（水） 13：30～15：30	**介護者教室「最期まで自分らしく生きるために」** 10/25（木）受付開始	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ