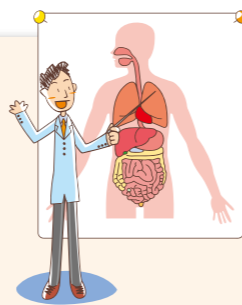


リハセンニュース

参加費
無料



平成 26 年度の専門研修会の日程・内容が決まりました。

- ①医師コース
 - ②テーマ別コース（高次脳機能障害・脊髄損傷・神経難病・摂食嚥下障害・がん）
- 今年度は新たにがんコースが追加されました。
先着順となりますので、みなさまお早めにお申し込みください。

詳しくは、ホームページをご覧ください <http://www.pref.shiga.lg.jp/e/rehabili/>

催しもの紹介Ⅰ

滋賀県言語聴覚士会

滋賀県立リハビリテーションセンター共催事業

リハビリテーション県民講座

言語聴覚士（ST）が専門として関わる「嚥下障害」「コミュニケーション障害」についての支援方法や取り組み方を、わかりやすく紹介します。

日時：平成26年9月20日

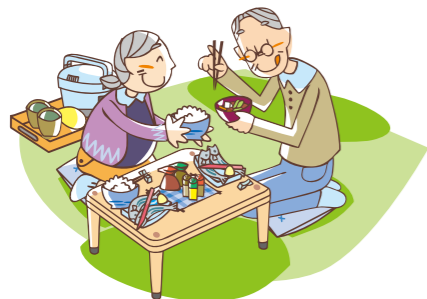
13時30分～16時20分

場所：市立長浜病院 2階講堂

テーマ：『生きる楽しみ！“食べる”“しゃべる”
地域医療・在宅介護をどう支えるか。』

参加費：無料です。

どなたでも自由にご参加して頂けます。



問い合わせ先

滋賀県言語聴覚士会事務局

HP <http://slhtshiga.web.fc2.com/>

E-mail: slht_shiga@yahoo.co.jp

滋賀県立成人病センター

リハビリテーション科内 (077-582-5031)

催しもの紹介Ⅱ

福祉用具フェア2014

～福祉用具であなたの暮らしを応援します～

福祉用具を触って使って体験できる県下最大級の展示会です。展示会場をスタッフが案内する見学ツアーやスタンプラリー、その他講座も開催します。

日時：平成26年10月25日

10時～15時30分

会場：滋賀県長寿社会福祉センター

参加費：無料

問い合わせ先

滋賀県社会福祉協議会 福祉用具センター

電話：077-567-3907



和の なごみ

Vol.30/2014
July.

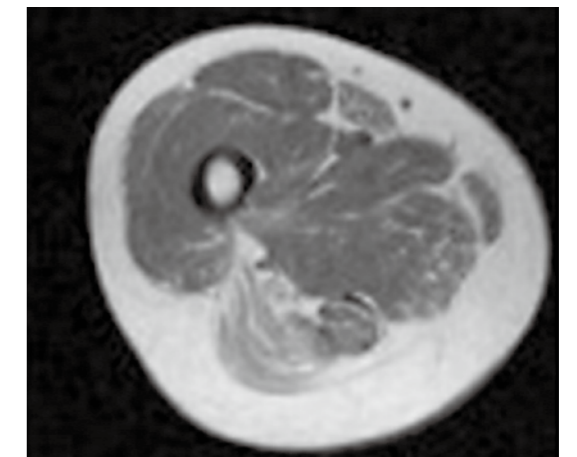
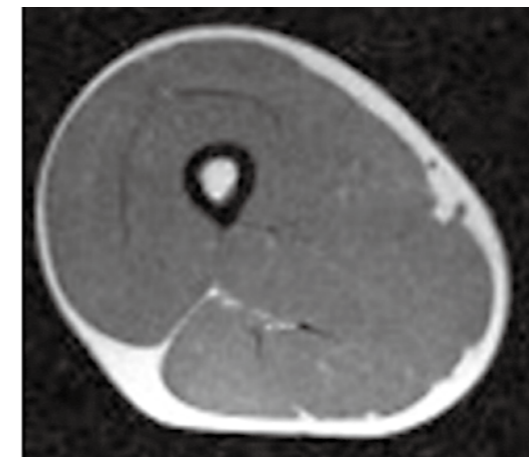
滋賀県立リハビリテーションセンター情報誌

特集

いきいき百歳体操って？

あきらめないで！！
生涯現役・生涯健康

『体が弱って介護が必要になるのは
年のせいだから仕方がない』
と思っていないですか？



この写真は、太ももの断面です。白い部分が脂肪で、黒い部分は筋肉です。

どちらも太さはさほど変わりませんが、中身は全く異なります。

実は、どちらも70代男性の太ももです。

運動することで、このように筋肉は維持できます。

運動は、①骨量と②筋力と③筋肉量を維持・増加することができます。
骨粗しょう症や腰痛・膝痛、肥満・糖尿病の予防や改善の効果もあります。
さらに④基礎代謝の低下防止が促進され、その結果、
抗加齢効果や生活力の向上を図ることができます。

そこで、今回は身近な場所に集まって「体操」で“筋力”をつけ、元気でいきいきとした生活をおくっている人たちをご紹介します。

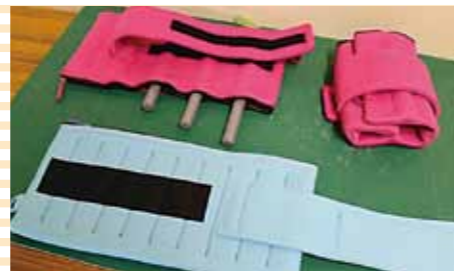
特集

いきいき百歳つて？

今回、栗東市の中沢団地で活動中の「にっこりクラブ」におじゃましました。

「いきいき百歳体操」をきっかけに、活動を始めて5年目になります。

ご近所さんが20人ぐらいで集まって活動しています。
みなさん、いきいきにっこり良い雰囲気のクラブです。



いきいき百歳体操で使用しているおもりを作っているボランティアグループがあります。

α工房

連絡先：湖南地域リハビリテーション
広域支援センター
TEL：077-552-1221
(済生会滋賀県病院内)

いきいき百歳体操ってどんな体操？

- *おもりを手首や足首につけて、椅子に座って行います。
- *おもりの重さは、体力に合わせて調整できます。
- *準備体操に始まり、7種類の筋力運動、整理体操のストレッチを合わせた40分間のプログラムをDVDを見ながらします。
- *ゆっくり「1. 2. 3. 4～」と数えながら、筋力運動をしていきます。

例1)
腕を前へ
伸ばす運動



例2)
腕を横へ
伸ばす運動



例3)
膝を伸ばす
運動



例4)
椅子からの
立ち上がり



体操は毎日するの？

いいえ、筋力を維持するには、週に1～2回程度の筋力トレーニングで十分です。筋肉の疲労が回復してから運動を行う事で、筋力は維持できます。

体操の前には、発声練習や頭の体操なども取り入れています。

参加者の声

膝が痛くなく立ちあがれるようになったのよ。

体操をしていて楽しいです。

筋力がついて、たくさん歩けるようになった。

誘われて参加したけど、たのしいねー。

運動すると楽なのよー。

階段が苦しくなくなったのよ。

みんながいるので楽しく続けられてます。



一番大切なのは継続することです。

例えば3ヶ月がんばって「いきいき百歳体操」をして筋力がついて、次の3ヶ月実施しなければ筋力はまた衰えてしまいます。なので、一番大切なのは継続することです。継続するには無理がないこと。ご近所みんなで集まって体操できる環境がよいですね。閉じこもりを予防し、人との交流を通して脳も活性化されます。体操が終わった後には茶話会や手芸をすることもあります。

みなさんも始めてみませんか？

滋賀県内では地域住民のみなさんの力で、集会所や会館でのいきいき百歳体操等の取り組みがどんどん広がっています。みなさんも、お近くの会場で参加してみませんか？まずはお住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。

市町によってはオリジナル体操を実施しています。(例：高島市→高島あしたの体操 米原→米原体操)

お出かけ情報



電車に乗って外出してみませんか？
エレベーターはどこにあるか？車いす用のトイレはあるかな？
いろいろ心配ですが、日本の公共交通機関は整備が進んでいます。
誰にでも使いやすいバリアフリーの対応状況がインターネットですぐわかります。
らくらくおでかけネット www.ecomo-rakuraku.jp/
車いすだけではなくベビーカーやスーツケースの時も使えるような情報満載です。