

問題

皆さん

この場所、分かりますか？
※問題の答えはこの記事の一番下です

生活の中での「場」って多くありますよね。遊び場、憩いの場、趣味の場・・・等々。

さて、今回、癒しの場として、おススメするのが、緑に囲まれたベンチのある、この場所です。ベンチや水飲み場があり、散歩やランニングをしている人、親子連れ、学校帰りの学生さん、ワンちゃんの休憩など、様々な人が訪れ、優しい空気が生まれています。

たまには、ここに座って、ゆっくりと季節を感じてみるのも、いかがでしょうか？



(答え) 美住町2丁目『美住緑道』

新着NEWS



認知症の方や、その家族が安心して暮らせるまちづくり

東村山市版 認知症普及啓発パンフレット

「るるむ(令和6年版)」が発行されました！

★9月15日号の市報と共に全戸配布されています。

認知症を正しく知る・理解する+何かをするの情報が満載です。ぜひ、ご活用ください。

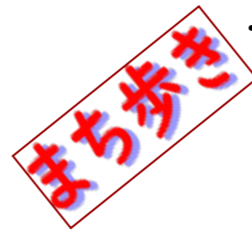


東村山市西部地域包括支援センター 広報紙

ともに

令和6年 秋号

- ◆窓口開設 月曜～土曜日 9時～17時
(年末年始・祝日除く)
- ◆電話 042-397-1091
- ◆住所 東村山市富士見町 2-1-2
- ◆担当地域 富士見町・美住町



子どもから大人まで、誰でも気兼ねなく来られる
そんな居場所を目指して

【答えてくれた人：『のんびり』の皆さん(代表 山崎さん)】

Q) サロンを開いたきっかけを教えてください

地域活動で使える部屋があると耳にして、有効活用出来れば、との思いから。下見に行くと、移動販売車が来ていたことも決め手になりました。

Q) 活動内容は？

特別な用意も、参加費もありません。時間に縛られず、自分の都合に合わせてられる場所です。お昼を持参して食べていく方もいます。

Q) 始めて良かったと思える事は？

運営側も肩の力を入れず出来ています。こうでなければ、というのは無く、話し合いながら集まっています。居心地の良さや部屋への入りやすさ、フラットな関係で、人が繋がり、ひとつになっているのが良いです。色々な情報交換も出来ます。立ち上げに協力して下さった皆さんの力のおかげでここまで来れました。

Q) 今後はどうしていきたいですか？

参加者が多くなれば、もう1日増やしてもいいのかな。自分が行きたくなるような場所をつくりたいと思っています。

Q) 参加してみたい方へ、一言お願いします！

何もしなくてもいいし、何かしててもいいので、気楽にお立ち寄りください。



話を聞いているだけでも楽しいです。

今日は、皆で珍しい餡を食べようと思って来ました。

誘われて来たけれど、こういう場所も良いものだね。

☆元気のコツ

今回のテーマ

災害と運動



佐野 和人

Kazuto Sano

理学療法士
(第二万寿園/寿デイ・
サービスセンター所属)

『日本ユニバーサルリハビリテーション協会』理事
★“介護予防”をテーマに様々な地域で活動中!

第二万寿園/寿デイサービスの機能訓練員仲間と、
石川県輪島市門前町へ災害医療支援に行ってきました。



皆様も想像してみてください

毎日、他人と一緒に過ごし、間仕切りなし、雑魚寝、毎日気を遣う、ひとりの時間はゼロ。動きたくても動けない狭い環境、周りに迷惑をかけるのではないかと、思うと気を遣って余計に動けない。トイレに行こうとしても水は出ない。歯磨きをしたくても水が使えない。偏った食事による偏った栄養。



誰しもが、精神的にも身体的にも、おかしくなっても不思議ではない状況。これが実際に現場で起きていること。実際に感じたことです。このような生活を続けていると、筋力低下・感染症・脱水症・睡眠障害・精神障害など多岐にわたる症状が現れて、更に状況が悪化してしまいます。



これらの症状を予防するためにも、日頃の運動習慣が必須です。避難所までのルートは障害物があるかもしれない。避難所生活で起こり得るリスクを考えて、今一度、運動の重要性を再確認しましょう。

ウォーキングのすすめ

加齢によって影響を受ける筋肉は、特に下肢や体幹の筋肉です。歩く時に使う主な筋肉は背中、お尻、足全体です。よって、歩くことは予防に最適です。代表的な指標に“1日の合計 7000 歩”がありますが、それ以上になると、健康長寿の効果は頭打ちになることも示されています。

例えば、今は2000 歩だとしたら、3000歩→4000歩と段階的に歩数を増やし7000 歩まで目指しましょう。大切なのは、まずは「歩く」ことです。歩くことで、大きく体の筋肉を使うことが重要なのです。

大事なポイント

肘をしっかり曲げて歩くこと、です。「肘を伸ばして歩く」と「肘をしっかり曲げて歩く」のを、それぞれ試してみてください。後者の方がより、全身運動を促し、歩行に躍動感が生まれます。※肘を振るイメージ

