

いっぶく福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

春爛漫の候、皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年では例年に比べて桜の開花は遅かったですが、家の近くに植えている桜も見事に咲き誇っていました。新年度を迎え、石見さくら会居宅介護支援事業所も体制も変わりましたが、担当者の変更もありませんが、今年度も引き続きよろしくお願ひいたします。さて、人生100年時代と言われるようになっています。100歳になっても動ける体を目指すにはどうしたら良いのでしょうか？今からは、「人生100年時代の健康寿命を延ばす…晋遊舎ムック」を参考文献にしながらお話しようと思います。外仕事が増える季節となりましたが、いっぶくしながら読んでみてくださいね。

100歳になっても動ける体を目指す！

皆さんはどちらの100歳になりたいと思いますか？

現代の日本では100歳を超える高齢者も珍しくなく「人生100年時代」という言葉もよく聞かれています。20歳も寿命が延びて100歳まで生きられるとしたら、人生設計も変わるのではないのでしょうか？

歩くこともしんどくなって、足腰もたたなくなってきたわ。



元気に動ける骨や筋肉、足。自分で判断できる脳、自分で咀嚼できる歯、読みたいものが読める視力。これらは、今からケアを始めれば老化のスピードを遅くしてくれる可能性があります。



身体がシャキシャキ動くから、どこまでも歩けるわ！！

人生100年時代の健康寿命を延ばすために必要な6活習慣とは！？



来月号より、一つずつ詳しくお伝えします！！

足活

足は健康寿命を

骨折などをきっかけに歩けなくなると、自分で行きたい場所に行けなくなります。例えば、トイレに行く事が難しくなり、排せつに他人の力を借りる必要が出てきます。

長く使える足を鍛えるためにはどうしたらよいのでしょうか？



筋活

体の衰えのスピードをゆるめ、病気にならないためには運動が大事！！

50歳を過ぎると、体の機能は加速度的に弱ってきます。体のメンテナンスをきちんとしていけば、体の衰えのスピードをゆるめ、健康寿命を延ばすことができるそうです。

無理なく続けられる「運動」とはどのようなものなのでしょうか？

眼活

楽しみながら行う目のトレーニング！！

スマートフォンなどが主流となり、若年層でも「スマホ老眼」や眼精疲労で悩む方もおられるようです。近年の研究結果では、認知症の予防やアンチエイジングにつながると言われる「目のトレーニング」方法をお伝えしていきます。

骨活

強い骨が見た目や脳の

骨の強さを保つために必要なポイントは2つ。1つは骨は刺激により元気になるので、その為の運動をすること。もう一つは骨の材料となる栄養素を、食事やおやつでしっかり摂取することだそうです。

手遅れになる前に必要なことは！？



脳活

脳は何歳からでも

脳機能の低下は年齢ではなく、生活習慣や健康状態に原因があることがほとんどだそうです。脳はそれらに影響されて、少しずつダメージを蓄積されて、衰えていきます。40歳前後で誰もが感じる「あれっ、昔と違うな」と感じはじめるころだそうです。「あれ？」と感じ始めたときこそが脳の老化に手を打つ時だそうです。



歯活

奥歯と体の寿命との差は40年以上！？

歯にも寿命があり、奥歯の平均寿命は51歳だそうです。一番長生きな歯は大歯で60歳だそうです。高齢に伴い、だんだんと歯が失われ、失った歯を補う治療をしています。食べたいものが、思うように食べれないと、食べる楽しみが半減してしまいます。歯を長持ちさせる方法とは何かお伝えします。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！



並べ替え「四字熟語」

ひらがなで書かれた12枚のカードから4枚ずつ選んで、四字熟語を3つずつ作り、それぞれの読みと漢字で4字熟語を答えて下さい。

| | | | |
|----|----|----|----|
| ぼく | ちょ | せん | り |
| とつ | しゃ | なん | しん |
| いっ | とう | もう | ざい |



| 【読み】 | | | | 【漢字】 | | | |
|------|--|--|--|------|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

絵の中にないものはどれ？

右絵の中に動物が5つ隠れています。次のうち、絵の中にないものを番号で答えて下さい。

- ① クマ ② トリ ③ キリン
④ ゾウ ⑤ ネコ ⑥ ウサギ

答え



超難読漢字の読み

嬰鑠

答え

()

漢字の意味：高齢でも元気のいいさま

3月号の答え

積み木数え

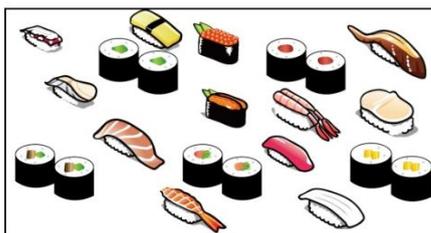
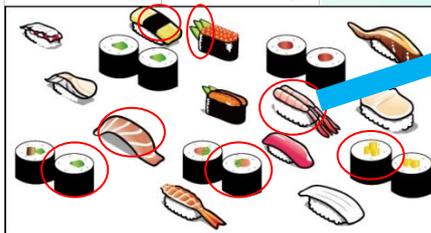


| | | | |
|--|----|--|----|
| | 3 | | 9 |
| | 11 | | 13 |



ナンバープレース

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 6 | 9 | 7 | 5 | 3 | 1 | 4 | 8 |
| 1 | 4 | 7 | 8 | 9 | 2 | 5 | 3 | 6 |
| 8 | 3 | 5 | 4 | 1 | 6 | 9 | 2 | 7 |
| 6 | 9 | 8 | 3 | 4 | 7 | 2 | 5 | 1 |
| 4 | 1 | 2 | 5 | 6 | 9 | 8 | 7 | 3 |
| 5 | 7 | 3 | 2 | 8 | 1 | 4 | 6 | 9 |
| 3 | 2 | 1 | 9 | 7 | 4 | 6 | 8 | 5 |
| 9 | 8 | 4 | 6 | 3 | 5 | 7 | 1 | 2 |
| 7 | 5 | 6 | 1 | 2 | 8 | 3 | 9 | 4 |



漢字の読み

- ① かぶ ② とうもろこし
③ へちま ④ らっきょう
⑤ にんにく ⑥ わさび ⑦ みかん
⑧ いちじく ⑨ ざくろ
⑩ びわ ⑪ くるみ
⑫ ところてん ⑬ こんにゃく
⑭ ようかん ⑮ ビール
⑯ あんこ ⑰ かまぼこ
⑱ ごぼう ⑲ きゅうり