



～かわら版内川～



地域包括支援センター大森



令和二年四月八日発行

「かわら版うちかわ」第四弾！今回は内川散策と『健康と笑顔』をテーマに『顔ヨガ』を特集してみました。かわら版内川で春を感じて頂ければと思います。大森第八中学校の内川沿いの大島桜？は、少しだけ花を残し、開桜小学校側のソメイヨシノは葉桜になりかけていました。

大森学園高校の川沿いではさががたたずみ、その側には現在工事中の諏訪橋、完成は6月だそうです。春の風が皆様に届きますように！



大森西と言えば『内川』ですが、昔は三・四丁目を流れていましたが、大正六年に海苔のペカ船が行き来できるようにと、現在の場所に移されました。（新川とも呼ばれています）。

マハゼやボラも多く、夏には釣り人で賑わっています。エイなども上げ潮時には見ることも出来、近年整備された遊歩道と共に、地域の憩い癒しの場所となっています。

職員紹介
待望の新職員がきました！

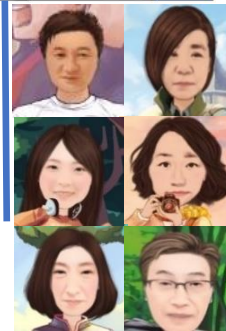
ほんだ まさかず
本田 雅一

（社会福祉士）

趣味：バイク、ランニング
サッカー（チームの指導をやってます）



よろしく
お願いします！



●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、地域包括支援センター大森までご連絡・ご相談下さいますようお願い致します。
大田区大森西1-16-18 ☎03(5753)6331

顔ヨガで健康！！笑顔！！！！

顔ヨガは、顔で様々なポーズをとることで表情筋を鍛え、顔全体の血行を良くし、筋肉をほぐす健康法です。脳の活性化、リラックス効果、笑顔の効果などが期待できます。

村松の豆知識①
「ヨガ」は古代インドで使用されていたサンスクリット語が語源です。
「結びつける」という意味があります。



① あいうえお 眼を大きく開けて大きな声であ・い・う・え・お

村松ポイント①
大きく口を開け大きな声で！



② 眼ワイパー 顔は正面！目を右→上→左→☒とゆっくり回しましょう！

村松ポイント②
ゆっくりと大きく動かしましょう！



③ 梅ぼし食べて酸っぱマン

村松です。
4月より地域ささえあい
強化推進員になりました。
よろしくお願い致します。



村松ポイント③ すっぱい梅干しを食べたイメージで！

④ ムンクの叫び



村松ポイント④ 恥ずかしい気持ちを捨ててください！

『3つの柱』でフレイル予防をしましょう！ フレイルって？からだやこころの機能の低下によって、**要介護に陥る危険性が高まっている状態**のことです。フレイル予防には、【運動】 習慣づけて体力を保つこと 【栄養】 いろいろ食べて栄養素をしっかりとること 【社会参加】 家にこもらず外に出ること の3つが重要です。現在、新型コロナウイルス感染予防のため、【社会参加】が難しくなっていると思いますが、このかわら版を参考にしてください、運動・栄養に重点をおいて、健康に過ごしましょう。

出典：さあにぎやかに健康づくり

運動 習慣的な運動

健康長寿は毎日少しの筋トレから
『歩いていれば大丈夫』とっていませんか？

骨や筋肉を維持するためには、歩くだけでは不十分。
散歩やウォーキングに、毎日少しの筋トレをプラスしましょう。

健康運動の最低限の目安

歩行運動 散歩 ウォーキングなど	足腰の強化や 疲れにくい 身体のために	週に150分以上 (1日平均20分程度)
筋力運動 スクワット かかと上げなど	骨や筋肉の 維持のために	週に1回以上

歩行運動のポイント

1. 今よりも **1000 歩** 余分に歩くことが最初の目標。
2. 10 分歩くと約 1000 歩。

まずは 10 分の散歩・ウォーキングから、
最終的には 20 分～30 分の散歩やウォーキングの習慣化を。

●歩数計を持っている人は●
1日の歩数合計（外出歩数＋家の中の歩数）
7000 歩以上（65 歳～74 歳） 5000 歩以上（75 歳以上）

おすすめの筋力運動

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に『椅子スクワット』

- ・手を使わずにイスからの立ち座りを
ゆっくり繰り返します。
- ・目安は、10～20回。自分の感覚で
「ややきつい」と感じる回数を
目安にしてもよいです。



ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ 『かかとの上げ下ろし』

- ・かかとを左右同時に
ゆっくりと上げて下ろします。



区内数地区の
シニアステーションやいいこの家などで、
地区ごとにスクワット回数を競争する
スクワット・チャレンジ開催中！！



栄養 多様な栄養素（特にたんぱく質）

いろいろ食べて健康に！
『年を取ったら粗食でいい』は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが、
健康長寿につながります。

覚えよう！『食べポ』の10食品群

- | | |
|------------------|------------------------------|
| ✓ さ かな | 動物性たんぱく質やカルシウム、
ビタミンDが豊富。 |
| ✓ あ ぶら | 適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。 |
| ✓ に く | 良質なたんぱく質の代表。 |
| ✓ ぎ ゆうにゆう | たんぱく質とカルシウムが豊富。 |
| ✓ や さい | ビタミンや食物繊維を十分にとれる。 |
| ✓ か いそう | 低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。 |
| ✓ い も | 糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！ |
| ✓ た まご | いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。 |
| ✓ だ いず | たんぱく質の元となる必須アミノ酸やカルシウムも豊富。 |
| ✓ く だもの | ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。 |

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した
食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、
ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

食べポのルール 多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
上の10食品群から**1群で1点**。
毎日**7点以上**※が目標です。

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

今日のごはんは何点？！



脳トレに挑戦！！ 四字熟語 穴埋め クイズ(引用:ORIGAMISENIOR)

- 1 手がかりがつかめず、
あれこれとやってみること

中模

- 2 少しも手拔かりのない状態

周到

- 3 ある物事に熱中して、
我を忘れること

無夢

- 4 人の言うことに耳を貸さず
聞き流すこと

事風

- 5 大勢の人が口をそろえて
同じことを言うこと

異同

- 6 物事がどんどん進歩すること

進歩

- 7 目先の違いにこだわり本質を
見失うこと

朝暮

- 8 千年に一回という、めったに
ない素晴らしい機会

載遇

- 9 何度失敗しても、
また起き上がって努力すること

転起

- 10 大人物となる人物は、
普通より遅く大成すること

器成

- 11 あらゆる時代、あらゆる場所

古東

答え！



① 中模 ② 周到 ③ 無夢 ④ 事風 ⑤ 異同 ⑥ 進歩 ⑦ 朝暮 ⑧ 載遇 ⑨ 転起 ⑩ 器成 ⑪ 古東

おまけ問題 肉食

弱いものが強いもの餌食になること。
焼肉定食ではありませんよ！！