

季刊誌

ぶらっとほ一む

FEB.2021

冬号

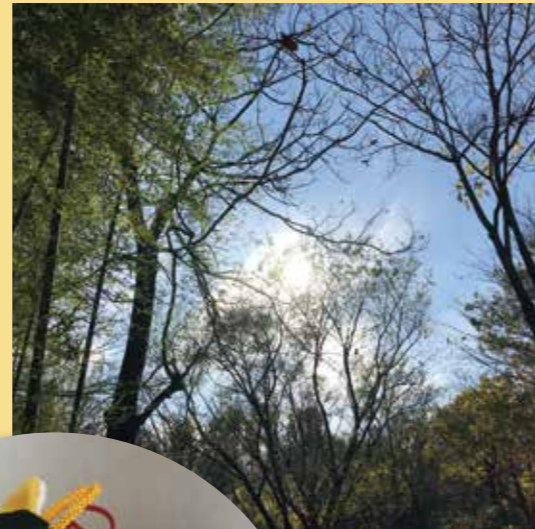
NO.7

介護予防拠点施設

ぶらっとほ一む



赤羽自然観察公園（古民家）



赤羽自然観察公園



赤羽自然観察公園

赤羽八幡神社

特集

感染症に負けない力

免疫力を高めましょう！

「自主グループ」のご紹介 /

プログラムのご紹介 / 自主グループ交流会

笑顔の多い
穏やかな一年に
なります
ように！

2021年
丑年です



介護予防拠点施設ぶらっとほ一むは、高齢者のみなさまが住み慣れたまちで
元気に自立した生活が送れるように、仲間づくり、健康づくり、いきがづくりを応援する施設です。

ぶらっとほ一む滝野川東

北区滝野川1-46-7滝野川東区民センター2階
TEL.5974-2540

ぶらっとほ一む桐ケ丘

北区桐ケ丘 1-6-2-101
TEL.3908-1277

北区社会福祉協議会のFacebookで
体操動画配信中！
パソコン・スマホでぜひご覧ください。
←こちらからもアクセスできます！

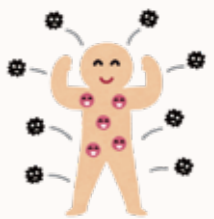
季刊誌
ぶらっとほ一む 冬号 (NO.7)
2021年2月 発行
発行：社会福祉法人北区社会福祉協議会
〒114-0021 北区岸町 1-6-17
TEL.03-3905-6653 FAX.03-3905-4653



「つるしちゃん会」 作者：中村 恵子氏
(ぶらっとほ一む桐ケ丘 第1、第3火曜日 14時～15時)

特集 感染症に負けない力 『免疫力』を高めましょう！

『免疫力』、知っていますか？

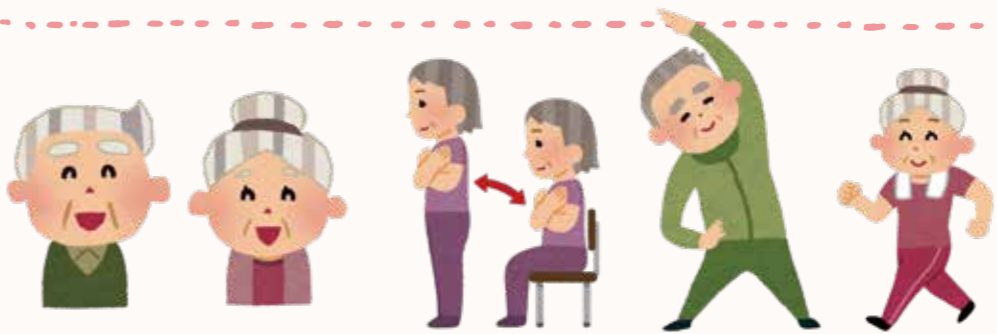


免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身のからだを守る力のことです。体の中の免疫力を高めるには、規則正しい生活習慣はもちろんストレス解消・適度な運動の他に、腸内環境を整えることも重要だとされています。

楽しいことで笑顔になりましょう！



「ストレスは免疫力の大敵」と言われるように、継続的に強いストレスがかかると体の中で病気と闘う白血球の活動が鈍くなります。また、ストレスによって自律神経のバランスが崩れると様々な心理的・身体的症状が出てきます。



ストレスを溜め込まないように、たまには好きなことをしてストレスを分散させましょう。また、笑顔を心がけることも免疫力アップにつながります。作り笑いでも効果があることが報告されているので、まずは声を出して笑ってみましょう。

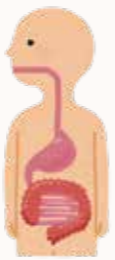


健康で暮らし続けるためには、体を動かすことがとても重要です。

日常的に10分以上ゆっくりした活動（散歩など）をするだけでも病気にかかるリスクを減らす効果があることが分かっています。理想的な運動量は、歩くことと同程度のきつくない運動を1日30～60分、毎日行いましょう。

一方で、過剰にはげしい運動をすることは怪我などの危険性がある上に、体力を消耗して結果的に免疫力を弱めてしまう恐れがあります。自分のできる範囲で、日常的に活動をするのが大切です。

腸内環境を整えましょう！



口からは食物以外に、さまざまな細菌やウイルスが侵入してきます。腸はこれらの外敵にさらされる機会が多いため、免疫機能が備わっています。免疫に関わる細胞の約7割は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官とされています。腸の機能をきちんと維持するためには、腸内細菌の中でも善玉菌の割合を増やすことが大切になります。

発酵食品を摂取しましょう！



善玉菌の一種である乳酸菌やビフィズス菌を含んでいるヨーグルト・納豆などを摂取することで、体内に直接乳酸菌を取り込みます。ただし、



これらの菌は腸内に住み着くことにはないので、継続的に食べることが必要です。

善玉菌を増やす食品を取り入れましょう！



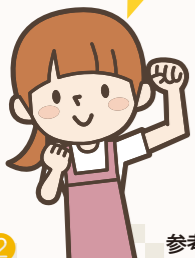
腸内に元々いる善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂ることも重要です。これらの成分は野菜や果物、豆類などに多く含まれています。

腸内環境をチェックして、免疫力を高めましょう！



腸内環境が良好かどうかを知る最も簡単な方法は、便を確認することです。善玉菌が多い状態だと、便は黄色っぽく、においも少なくなります。逆に悪玉菌が多くなると黒っぽく、においも強くなります。

腸内環境を整えて免疫力を高め、感染症に負けない体をつくりましょう！



「自主グループ」のご紹介

みんなで協力し、助けあいながら、楽しく活動する「自主グループ」をご紹介します。

ぶらっとほーむ桐ヶ丘

志茂三申会

ご近所体操教室に参加いただいたことがきっかけで活動を継続されている「志茂三申会」。志茂三丁目自治会の皆さんです。北区元気ぶらざで、週に1回70歳代後半の方から90歳代の方まで参加し、活



感染症にかからないように工夫しながら楽しんでます！

動されているグループです。毎回、北区ご近所体操、お口元気体操、北区さくら体操を行っています。志茂三申会は色々な部があり、それぞれのリーダーが声を密にして、活発に活動をされています。新型コロナウイルス流行前には、体操終了後、お昼を共にしカラオケタイムでしたが、現在は、輪投げを楽しんでいます。健康体操部はリーダーの高橋さんを中心に皆さんイキイキと活動され、あ・うんの呼吸でそれぞれの役割を担っていらっしゃいます。「ここにくると皆とお喋りもできるし、外に出るきっかけになっている」「声をかけてくれる人がいるから楽しく参加できていく」という声が聞かれています。リーダーの高橋さんからは「皆さんの協力があるから続けられている」「現在はとにかく、コロナにうつらない、うつさないをモットーに活動をしている」と心強い言葉を伺うことができました。今後はグラウンドゴルフにも挑戦したいとのこと。益々の活躍を楽しみにしています。



ぶらっとほーむ滝野川東

令和会

「2019年前期おたっしや教室」終了後にスタートした「令和会さん。男性2名、女性7名の計9名で活動しています。

「年齢の幅が広いので、(個々の体力の)範囲を超えないように気をつけています」と語るの代表の込山さん。男性の会長



ぶらっとほーむ滝野川東活動コーナーで活動中！



が、明るくエネルギーが豊富な女性陣を優しく見守っています。

教室で教わった運動を中心に活動していますが、ストレッチにアレンジを加えるなど、メンバーが「良いな」と思ったものを取り入れていく柔軟性が素晴らしいと感じます。

運動メニューをこなしながら、合間に挟む休憩中のお喋りも笑いが絶えず楽しそう。大笑いの脳トレを含め、全メニューを終えるとみんなで拍手！「よくやった〜」

と、自分と仲間をほめる姿が印象的です。

取材中、仲間に対する感謝の言葉が多く聞かれ、「令和会の活動に生きがいを感じています」「この場を借りてみなさんにお礼を言いたい」との言葉に自然と拍手が起きました。素敵な仲間の存在が、活動の原動力になっているのは間違いありません。「今のまま、ずっと続けたい！」

令和会さんの想いが実るように、ぶらっとほーむ滝野川東も応援しています。

大人の寺子屋

ぶらっとほーむで開催するプログラムは、どなたでも参加できます。興味のある方はぜひご参加ください。



ぶらっとほーむ桐ケ丘では、コロナ禍の日常を少しでも有意義に過ごしていただきたく、脳トレプリントを配布しました。すると「答え合わせが楽しい」「もっと違う問題もやってみたい」とのお声をいただきました。そこで、計算や漢字問題、間違い探しなど様々な種類の問題テキストをご用意し「大人の寺子屋」を始めました。「ここに来て解くとヒントをもらえるし、仲間に会えるから楽しい」「このテキストが家にあると一人じゃないと思えて安心する」「何十年ぶりに大きな花丸もらえて嬉しい」「わからない問題は調べてみました」など、皆さん楽しみながら集中して取り組んでいらっしゃいます。

ぜひ一度「大人の寺子屋」で脳を鍛えてみませんか？

金曜日 10時から11時（不定期・お問い合わせください。）

体力測定会

ぶらっとほーむ滝野川東では2カ月に1回（奇数月）体力測定会を開催しています。測定会では握力や歩行能力、バランス能力など5項目について測定を行います。

現在の自分の体力を知ることには様々な意味があります。例えば握力は全身の筋力について大まかな把握ができます。また、どの項目が高い（強み）のか、低い（弱み）のかを知ること、日頃の活動（運動）を振り返り、自分に適した運動内容を選択できるようになります。生活習慣の見直しをするきっかけにもなります。

医師に運動を勧められ、体操教室を利用している桜井さん。毎回体力測定会に参加しています。お話を伺うと「測定結果を見るのが楽しみ。運動へのやる気にもつながっているの、これからは頑張ります」とのこと。自分の体の変化もしっかりと感じているようです。

体力測定会はそれぞれの施設で開催する以外にも、出前講座として各自グループの活動場所へ伺って行うことも可能です。

ご興味のある方はお問い合わせ下さい。



プログラムのご紹介

ぶらっとほーむ桐ケ丘

ぶらっとほーむ桐ケ丘の介護予防自主グループ交流会は、コロナ禍で様々な感染予防対策を行い、10月19日から4日間、24グループ66名の方々にご出席いただきました。

交流会は、グループ紹介や事前アンケートでの情報共有、

正しい手洗いと活動再開の留意点レクチャー、コグニサイズ体験と盛りだくさん。皆さんからは「他のグループの活動状況を聞いて勇気をもらった」「こんな風に手洗いをしたことなかったから、実際に体験出来て良かった」「活動再開を考えていたので、再開の留意点はとても参考になった」「今度の体操の日、コグニサイズをみんなまで早速やってみます」など、たくさんのお声をいただきました。



今回の事前・当日アンケートでいただいた貴重なご意見ご要望に少しでも応えられるよう、これから自主グループ活動を応援していきます。

自主グループ交流会

ぶらっとほーむ桐ケ丘・滝野川東でそれぞれ自主グループ交流会を開催しました。



ぶらっとほーむ滝野川東では高齢者あんしんセンター圏域の10か所で開催しました。地域で活動するグループ同士、顔見知りの方も多く、どの回も和やかに話が進みました。交流会での主な話題は「コロナ禍でのグループ活動について。活動を休止する、再開する、継続する、みなさん様々な思いを抱きながら決断をされているということが伝わりました。それぞれの勇気ある決断にグループの仲間への思いを感じました。また、グループ活動における情報交換や悩み事へのアドバイスなど、言葉を交わす交流会の必要性を改めて考えさせられました。

参加された方からは「他のグループの活動状況が参考になりました」「少人数だったのでゆっくりお話しできました」など様々な意見を聞くことが出来ました。

これからもぶらっとほーむ滝野川東は関係機関と力を合わせ、自主グループのみなさんの活動を精一杯応援させていただきます。