

せせらぎ便り

2025年 8月 第41号



夏は うちわ で軽〜く有酸素運動！

夏バテ中のリハビリには、軽い有酸素運動がお勧めです。ストレッチ、軽い筋トレなども効果的！自律神経のバランスを整え、血行を促進し、疲労回復を促します。
★うちわを使う理由・・・空気抵抗が負荷となり運動効果が高まります。



介護老人保健施設
ひばり 山縣相談員

①足のストレッチ



背中を付けない！



クロスするように！



10秒キープ！

- ① 椅子に浅座りをする。
- ② 右足を伸ばし、つま先を上に向ける。
- ③ 足とは逆の手にうちわを持って、つま先にうちわが着くように10秒キープする。
- ④ 左右の足を交互に5回ずつ行います。

②肩の筋力トレーニング



肘は90度！



わきをしめた状態で



横に振る！

- ① うちわを持ち、肘が90度手首は真っすぐ。
- ② わきをしめた状態で、手首は動かさず、肩の動きでうちわを横にふる。
- ③ 1秒1往復の速さで30秒行います。
- ④ 逆の手も同様に行います。

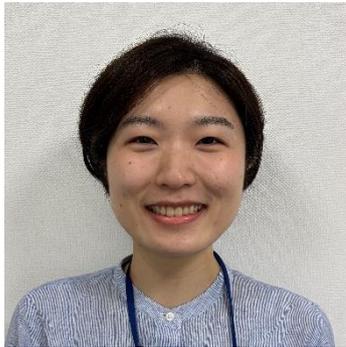
自宅内での熱中症に注意しましょう！

- ・冷房を積極的に使用して室温を28℃前後に保つようにしましょう。
- ・冷房の風が気になる場合は扇風機などの風を壁や天井に当てて、跳ね返った気流を利用すると風が柔らかくなります。
- ・加齢により、暑さを感じにくくなっているため、皮膚感覚で判断せずに温度計で室温を確認しましょう。
- ・入浴時、睡眠時も発汗しているので、起床時や入浴前後は水分を摂取するよう心がけましょう。 環境省HPより抜粋



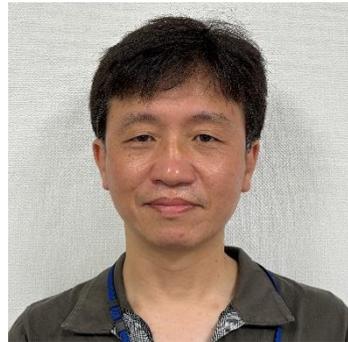
新入職員の紹介

山室 真由 (保健師)



広島市で働くのは初めてで、たまに迷子になりながら(笑)日々自転車で地域を駆け回っています。皆さんの地域の素敵な所をたくさん教えてください！どうぞよろしくお願いいたします。

工藤 恒夫 (社会福祉士)



4月から新しく入りました！クルマの設計をしていましたが、地域の皆さんの役に立てる仕事があったくて飛び込んできました。日々奮闘中です。よろしくお願いいたします。

クロスワードパズルにチャレンジ！

詐欺にまつわる言葉をタテのカギ・ヨコのカギをヒントに当てはまる言葉をマスに入れて完成させましょう。

■	1	N			■
7	2			■	8
	3				
	A	B			
	9	4		■	■
	C				
■	D	5			
■		6			

ヨコのカギ

- SNS を利用した〇〇〇投資詐欺 (ローマ字+漢字)
- 架空の料金を請求し電子〇〇〇を購入させる架空請求詐欺 (カタカナ)
- 詐欺電話の証拠を残す〇〇〇〇付電話 (漢字)
- 詐欺被害の相談すべき公的機関は〇〇 (漢字)
- 恋愛を装い金銭を騙し取る手口は〇〇〇〇詐欺 (カタカナ)
- 高齢者を狙った詐欺の代表例〇〇〇〇詐欺 (カタカナ)

タテのカギ

- 銀行口座が悪用されたため口座凍結のためキャッシュ〇〇〇を預かる預貯金詐欺 (カタカナ)
- 「〇〇して儲かる」等の安易な儲け話に注意 (カタカナ)
- 防犯に関する〇〇を地域で共有しよう (漢字)

答えは表面の一番下

A

B

C

D

を持とう！

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

