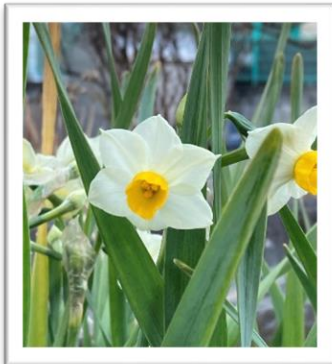
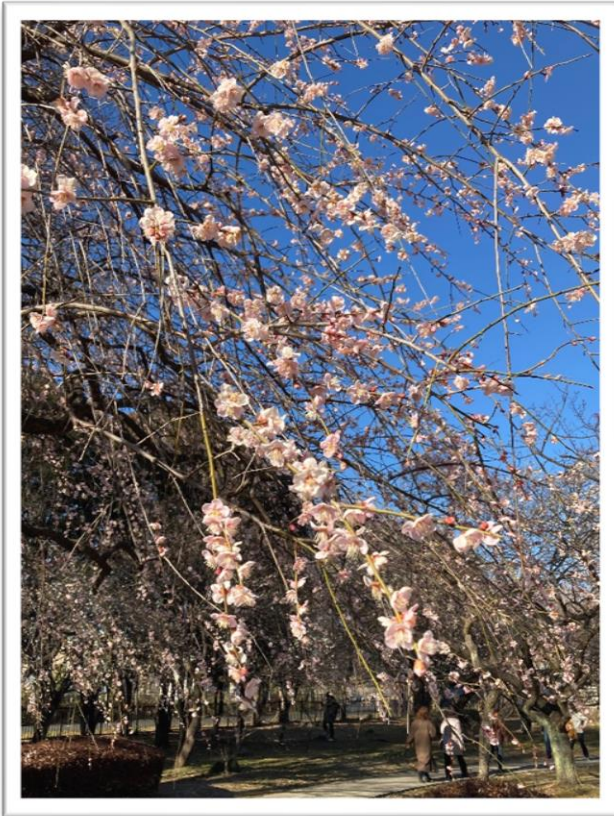


# 広報つつじの郷

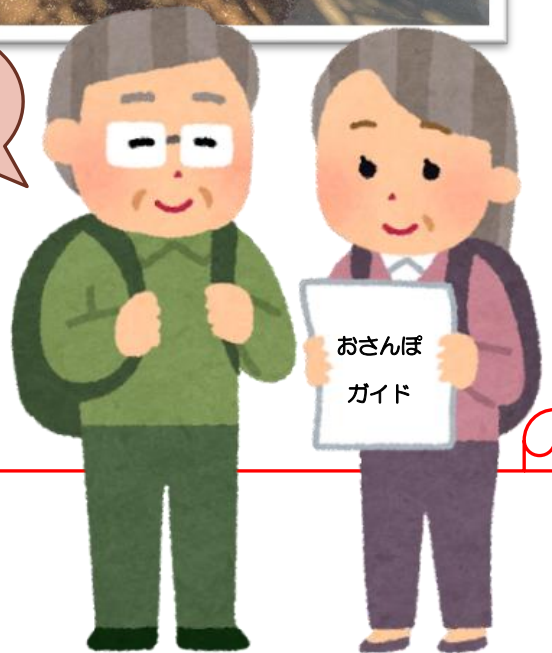
第 二 圏 域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。

地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。



どこに  
いこうか？



## 目次

2ページ…社会福祉士より「お家で簡単運動」

3ページ…社会福祉士より「ウォーキングにでかけてみませんか？」

4ページ…ケアマネジャーより「介護相談します～やさしい日本語～」



# 🏠お家で簡単運動🏠



寒い日が続いている中、温かくなったら運動を始めようと、寒さを理由に運動不足の方が多くいらっしゃるかと思います。しかし、そのまま何もせず春を待っていると、さあ動こうと思った時には、「動く気持ちはあるけど体が追い付かない」「少し動いただけで疲れちゃった」・・・などと、思っていた春の過ごし方とは違うといったことになりかねません！  
今のうちから、**自分でできる少しの簡単な運動を継続**して、暖かく気持ちの良い春を、全身で感じられるように準備しておきましょう◎

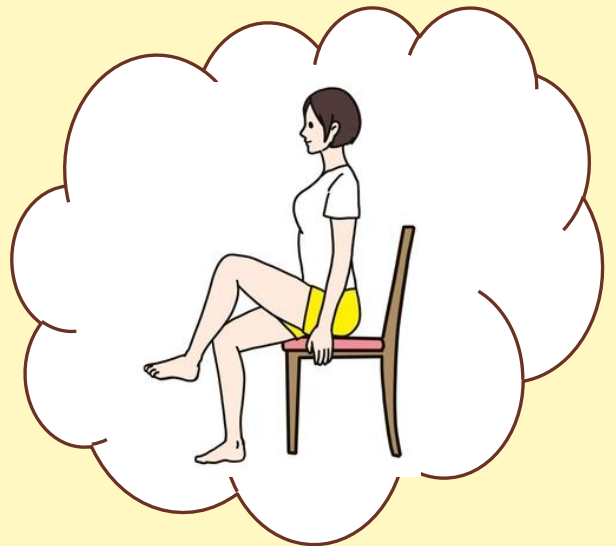
## 運動前のなでなでほぐし

急な運動は体を痛めてしまうこともある為、運動をする前は軽く体をほぐしましょう。  
全身をなでることによって、血流がよくなり、筋肉を柔らかくほぐしてくれます。力は入れずに優しくなでましょう。

- 上半身をなでる  
右肩から指先→左肩から指先→頭から首→首からお腹→腰
- 下半身をなでる  
太もも→すね→ふくらはぎ→足首→足指

## お家で簡単運動【座って腿上げ運動】

- ① 右足をあげて 10 秒キープ
- ② 左足をあげて 10 秒キープ
- ① ②を出来る範囲で繰り返しましょう



### ポイント

椅子に浅く座り、背もたれから背中が離し、背筋を伸ばして、呼吸は止めずに行いましょう。  
腰に痛みのある方は、椅子に深く腰掛け、背もたれに背中がついている状態で行っても構いません。

### 効果

歩行に必要な太ももの筋力アップができます。太ももの筋力アップにより、足をしっかりと上に持ち上げで歩くことができ、転倒予防につながります。  
背筋をしっかり伸ばしたまま行うことで、腹筋にも効果あり！腹筋がつくことにより、姿勢も良くなります。



はじめまして 1 月より入職しました

名前 M.T

資格 社会福祉士

趣味 食べ歩き 音楽鑑賞

よろしくおねがいします☆

# ウォーキングに出かけてみませんか？



年を重ねると社会的な関わりが少なくなり家に引きこもりがちになります。身体的生活機能だけでなく精神的・社会的な生活機能を低下させる大きな要因となってしまいます。

## ウォーキングの効果

心肺機能や骨の強化や血糖値を下げる  
肥満や動脈硬化の改善  
一定時間続けることによりセロトニンが分泌されリラックス  
人と関わる機会が増える

## 注意すること

体調に合わせて無理なく  
歩きすぎない  
水分補給を心がけましょう  
運動習慣のない方や持病のある方は主治医に相談



## 楽しんでやってみましょう

埼玉県ではスマートフォンや歩数計を使ってウォーキングを楽しく続け健康づくりを進めるサービス“コバトン健康マイレージ”を行っています。詳しくは下記ホームページをご覧ください。

◎[埼玉県コバトン健康マイレージ \(kobaton-mileage.jp\)](http://kobaton-mileage.jp)



## ◎問い合わせ先

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

電話：0570-035810

受付時間：9：00～17：00（日、祝日、年末年始はお休み）

# かいこ そうだん 「介護相談します」

Hello! Sです  
日本語教師  
みそ作り  
いたします。



## 日本在住の外国籍の人数

70~80%  
ひらがな  
カタカナ  
読めます

- ①中国
- ②ベトナム
- 韓国・フィリピン
- ネパール
- インドネシア
- 欧米・南米
- アフリカ

埼玉県は  
全国5番目に  
多い県

朝霞市  
4066人  
埼玉県  
約20万人



医療で用いる「やさしい日本語」  
新型コロナウイルス編 / 順天堂大学

## 近所・店

- ①あいさつをする
- ②ごみの出し方を  
実物みながら教える
- ③お祭りや行事に誘う
- ④絵や写真、  
地域マップを渡す

## 病院・学校 市役所

- ①音声翻訳機設置  
案内を多言語化する
- ②地震や災害について話  
をする
- ③学校の外国人の子供や  
保護者にお互いの料理や  
文化について紹介する

## 多言語音声 翻訳アプリ

外国語ができなく  
ても大丈夫  
★【ボイストラ】  
法務省が管轄す  
るスマホのアプリ

やさしい  
にほんご

Yasashii Nihongo

はさみの法則  
は・・・はっきりと  
さ・・・さいごまで  
み・・・みじかく



東京都「やさしい日本語」とコミュニケーション10のポイントをご覧ください