

続編「ぼけますからよろしくお願いします。」

上映会のお知らせ 裏面に記載

支部総会&講習会を行いました。

3月27日、ラーク所沢ホールにて支部総会と講習会を行いました。参加者は31名でした。支部運営委員の10名は引き続き担当しますのでご協力をよろしくお願いいたします。

講習会は、老人保健施設さんとの職員にご協力をいただきました。

・「正しい歩き方講座」から

—正しいウォーキングフォーム—

- ・目線は前方に向ける 15m位先を見る ・背筋を伸ばす ・踵から着地する
- ・肩はリラックスさせる ・肘は軽く曲げる ・腕は自然にスイングする
- ・腰で歩くイメージ ・歩幅は身長半分程度 ・つま先でしっかり地面を蹴る
- ・やや高めに足を振り出す

—ウォーキング歩く速さ—

時速6km (100m/分、10mを6秒)程度。軽く汗をかき、会話できる程度が理想的

—運動の注意点—

- ① 十分なウォーミングアップ、クーリングダウンをしましょう。
- ② 水分補給はしっかり摂りましょう。③体調が悪いときには運動を控えましょう。④起床してすぐのウォーキングは注意をしましょう。

■かつこよく歩くために



正しい歩き方を練習します。
スローモーションで歩いてみます。

—ストレートネック—

主な原因は スマートフォンやパソコンの長時間使用、猫背、読書などによる「うつむき姿勢」の継続による。
簡単セルフチェック 壁に背を向けて立ち「かかと」「お尻」「肩甲骨」を壁につける、自然な姿勢で立ったとき、「後頭部」が壁につくか確認します。自然につけば正常。

改善・予防ストレッチ

- ・腰幅で立ち背中両手を組む、①胸を開きながら肘を伸ばす。 ②肩をすぼめず両手を挙げる
- いずれも15~30秒キープ



胸を開きながら肘を伸ばすストレッチ

「トコロ元氣百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参

医療生協さいたま・新所沢東支部主催

“映画を観て介護を考える”上映会のお知らせ

続編

「ぼけますから、よろしくお願いします。」

～おかえりお母さん～

2022年3月公開作品

日・時： 4月29日（水） 10時開始～12時ころ終了予定

場所：ラーク所沢 2階「会議室」にて

参加費：医療生協組合員は500円

組合員でない方は出来るだけ、加入にご協力をお願いします

・・・母の認知症はさらに進行し、ついに脳梗塞を発症、入院生活が始まる。外出時には手押し車が欠かせない母だったが、毎日一時間かけて母に面会するために足を運び、母を励まし続け、いつかは母が帰ってくるためのためにと98歳にして筋トレを始める。その後、一時は歩けるまでに回復した母だったが

新たな脳梗塞が見つかり、症状は深刻さを極めていく。そんな中、2020年に新型コロナの感染が拡大。面会すら困難な状況が訪れる。・・・

おかえり
お母さん



問い合わせ先 新所沢東支部・支部長・田中四郎 04-2998-7766