

お と な り さ ん

白石区

第8号

2020年

9月発行



コロナ感染防止に配慮した地域サロン

6月から徐々にサロンや老人クラブなどの地域での活動が再開され、私たちも少しずつ皆さんに会える機会が増えてきました。

サロンなどを訪問すると、地域の皆さんが様々な方法でコロナ対策を行っていることが分かりました。今回は、それぞれのサロンで行っている対策についてご紹介します！

いきいき・栄・健康サロン

白石東地区の「いきいき・栄・健康サロン」では、サロンのメンバーの男性2名が木材とビニールで頑丈なつくりの仕切りを作っていました。元建築関係のお仕事をされていた方を中心に設計したそうです。

また、集会所の利用前に室内をアルコールで消毒をするようにしており、感染症対策をしながら、サロンでの活動を行っていました。



川北町内会おしゃべりサロン



北東白石地区の「川北町内会おしゃべりサロン」では、段ボールにビニールを貼り、手作りのパーテーションを作成し、席をあけて座るようにするなどソーシャルディスタンスを保てるよう対策を行っていました。

身近にあるものでも簡単に作成でき、移動も楽なので活用しやすいと思います。



白石区マスコットキャラクター しろっぴー

東白石地区で行われている「福まちサロン」では、ソーシャルディスタンスを守りながら介護予防センターの行う体操教室などの活動を行っていました。普段行っている食事は行わずお弁当を持ち帰って頂き、時間を短縮することでコロナ対策をしていました。

今後は体操教室だけではなく、以前から行っていた手芸教室などもコロナ対策を行いながら開催していく予定です。



東白石福まちサロン



しろいし 生活応援 ひだまり 定例会



2020年7月30日にひだまりのメンバーが集まり、これまでの活動や今後の活動について話し合う例会が行われました。今回の定例会では、ほとんどのひだまりメンバーが参加され、今後に向けて活発な意見交換がされ有意義な時間となりました。



チラシをリニューアルしました！

社会福祉法人 札幌市白石区社会福祉協議会

〒003-8612 札幌市白石区南郷通1丁目南8-1 白石区複合庁舎1階

TEL : 011-861-3700 FAX : 011-866-8999



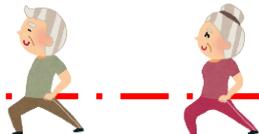


家庭でできるコロナに負けない健康な体づくり

【骨粗しょう症予防・対策】家庭でできる骨を強くする運動と食事



運動「開眼片脚立ち」



ジャンプやかかと落とし、
ダンベル体操もおススメ!!

「片脚立ち」を行うと歩行の安定性が増すため、転倒予防になります。

また、立った脚の付け根（大腿骨部）に負荷が強くなるため、細胞が活発になることで骨密度が上がることが報告されています。もし運動中にバランスを崩しても、すぐに掴めるようなテーブルや椅子の背もたれの横で行ってください。

※実施する前には周囲の安全確認と準備運動を忘れずに！

《やり方》

1. 片方の足を5~10cm程度挙げて、反対側の脚で1分間立つ。

2. 反対側も同様に行う。

- ・回数~左右1分間ずつを1日1~3セット
- ・お勧めの運動法~歯磨きをしながら行うのもおススメです。上の歯を磨く時は右脚、下の歯を磨く時は左脚というように、日常生活にうまく組み込むことが運動の継続につながります。

食事「骨密度を低下させない」



負荷のかかる運動、カルシウム
& ビタミン・日光浴!!



カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に取ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。また、高齢になると、食の好みが変わったり、少食になったりしてタンパク質の摂取量は不足する傾向があります。タンパク質の摂取量が少ないと骨密度低下を助長しますので、意識して摂取しましょう。

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。直射日光を長時間浴びることは、皮膚のダメージにつながりますが、適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。運動を兼ねて外出する機会を作って、上手に紫外線と付き合いましょう。

カルシウム

牛乳・乳製品・小魚・干しエビ・小松菜・大豆製品など



ビタミンD

鮭・サンマ・鰻・卵・しいたけ・きくらげなど



ビタミンK

納豆・ほうれん草・ニラ・ブロッコリー・サニーレタス・キャベツなど



控えめにしたい食品・避けたい嗜好品

スナック菓子・インスタント食品
アルコール・カフェインを多く含む
コーヒーなどの多飲



タバコ