

# 社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

## 北ディサービスセンター 令和4年9月号



### 健康講座～楽しく学んで健康意識を高める～



健康に関するテーマは関心が高く、熱心に耳を傾けておられます



疑問の解消や情報交換の場でもあります

資料を読みこまれる姿も

北ディサービスセンターでは、健康に目を向け、積極的に自ら学んで健康づくりに取り組む機会として、健康講座を毎月実施しています。

令和4年に入ってからのテーマは・・・

「心不全」「こむらがえり」「変形性膝関節症」「不整脈」「糖質ダイエット」「脳梗塞」「正しく知ろうコロナウィルス感染症」「手指の病気」などで、毎回多くの方が熱心に耳を傾け、情報交換や疑問を解消する場となっています。

今月は「高齢者の気分の落ち込み」と題し、誰もが注意が必要な高齢期のうつについて学びました。今後も引き続き「口腔ケア」や「糖尿病」「パーキンソン病」など、ご利用者の身近な問題や、気になる病気、症状などを積極的に扱っていく予定です。

# 北ディサービスセンターの主なプログラムのご紹介

	プログラム	効果
身体機能維持・向上	ストレッチ	首、肩、腰、体幹、手首、下肢など各部位を無理なくほぐします。
	上半身の体操	衣類の着脱や扉の開閉などの日常動作に効果的。呼吸を整える効果も。
	下半身の体操	歩行の安定や立ち上がりの向上、転倒予防に効果的。
	体幹の体操	全身のバランスを改善し、転倒予防、失禁予防に効果的。
	平行棒体操	立位での筋力アップのトレーニング。
	その他機能訓練・体操	平行棒歩行・昇降階段・金龜体操・いすみ体操・口腔体操など。
	歩こう会	姿勢を意識しながらセンター内外を歩行して、歩行の機会を増やします。
選択活動	作品作り	季節を感じる作品作り。一例として、フラワーアレンジメントやドライフラワー、押し花を利用してのリースや壁飾り作りなどが好評です。
	調理	電磁調理器や電子レンジなどを使用して、帰宅後おかずになる一品や、皆で軽く試食できる一品などを調理。
	買い物	購入のみならず、商品準備もしていただきます。手軽に食べられる食品類が人気です。
	園芸・畑作り	中庭で花や畑の世話、草取りなどしています。育った花や野菜はフラワーアレンジメントや調理で有効活用。
	フラッシュカード	認知能力、記憶力を高める脳トレ。認知症進行予防に効果的。
	健康講座	楽しく学んで健康意識を高めます。「心不全」や「認知症」など様々なテーマで学びます。
	健康相談	気になることを看護師に気軽に相談。
クラブ	折り紙クラブ	楽しみから社会貢献へ。作品は地域の子供たちにプレゼント。
	編み物クラブ	襟巻やポーチ、アームバンドなどを編んでいます。
社会参加	清掃活動	地域をきれいにして社会に貢献。地域の落ち葉拾いなどを行っています。
	エコバッグ作り	新聞紙で作ったエコバッグを地域の方に活用していただいています。

お問い合わせは・・・北ディサービスセンター TEL 21-0301

萩原・小椋・山田までお願い致します