

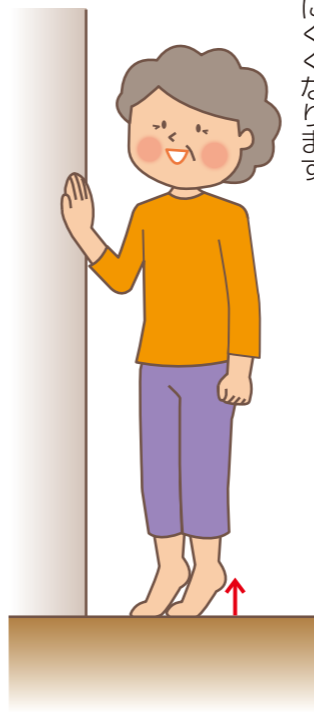


転倒防止に、筋力アップ。
この年になって、いまさら筋力アップなんてと
思っていませんか。この年だからこそ、
筋力が生活の質を左右するのです。

つま先が床や地面にひっかかり
転びそうになったことがあり
ませんか。ヒヤッとすること体験。
実は、加齢による脚の筋力の衰えて、
つま先ががりにくくなっているの
が原因です。

転倒してしまつと骨折などを引き
おこすこともあり、場合によっては
寝たきりなどの状態につながりかね
ません。これを防ぐために、とても
効果的なのが、筋力アップにつながる
軽い運動です。

やり方は簡単。まずは①つま先
で3〜5秒程度立ち上がり、かかと
を下げる動作をくり返すだけ。1日
5回から10回できれば十分です。こ
れがつま先の筋力アップにつなが
り、転びにくくなります。



① かかとを持ち上げて
また下げる。



② 片足を5秒程度
持ち上げる。

さらに余裕があれば②ひざを曲げ
た状態で座り、片足を伸ばしながら
5秒程度持ちあげ、ゆっくりおろす
という動作を1日5回程くり返す
のも効果的です。

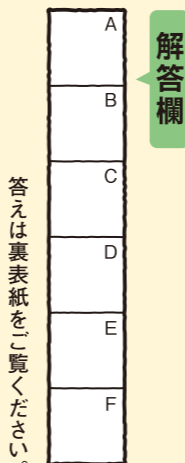
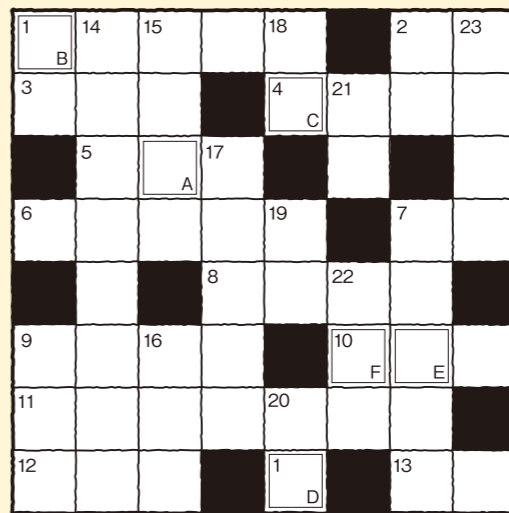
今月の
クイズ



楽しく脳を活性化

クロスワードパズル

ヨコのカギとタテのカギをヒントに
各マスに1文字ずつ入れてください。
□の文字を左記のアルファベット順に
並べると、**ひとつの言葉**ができます。
それはなんでしょう？



答えは裏表紙をご覧ください。

ヨコのカギ

- 1 軽装で山野を歩き楽しむこと。
- 2 歩くために欠かせない人の体の部位。
- 3 ○○左右を確認する。
- 4 これが緩むと涙が出てくる。
- 5 「たくさん」の反対語。
- 6 他の人をその人と思い違いすること。
- 7 人と人とのめぐりあわせ。
- 8 生きていくはりあいや喜び。
- 9 多くの年数。卒業して○○○○が過ぎたろうか。
- 10 役立つようにうまく使うこと。
- 11 赤道を境とする地球の北側の半分。
- 12 「月」を英語で言うと？
- 13 風がかすかに吹くさま。○○風。

タテのカギ

- 1 晩秋から初冬にかけて旬な魚、「沙魚」。
- 2 運動をしていい○○をかく。
- 7 炭水化物、たんぱく質、ビタミンなどをさす言葉。
- 9 息を詰め、腹に力を入れて力む。
- 14 スポーツなどの分野において様々な指導を行う先生。
- 15 このセーターは○○○○がいい。
- 16 車両が坂道を登ること。○○○車線。
- 17 ○○○○○は夏だけでなく、年中降り注いでいる。
- 18 軟骨成分と呼ばれる「○○コサミン」。
- 19 深く○○を吸って、深呼吸。
- 20 砂糖の原料になる、沖縄でよく見られるサトウ○○。
- 21 黒と白の碁石を交互に盤上に置いていくゲーム。
- 22 お風呂から上がるときに、あ○○を浴びる。
- 23 魚・肉・野菜などが、新しく生きて生きていること。

遠い思い出、
なつかしい
歌



「小さい秋みつけた」

子や孫に歌い聞かせた歌は、年月がたつほどなつかしくなる。
あの頃、口ずさんだ曲は、まるで宝物のようですね。
秋にふさわしいこの歌を、あなたも口ずさんでみませんか。

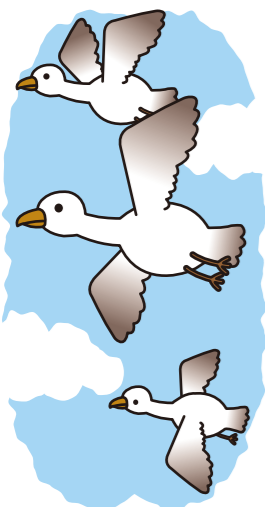
作詞 サトウハチロー 作曲 中田喜直

だれかさんがだれかさんが
だれかさんがみつけた
小さい秋 小さい秋
小さい秋 みつけた
めかくし鬼さん 手のなる方へ
すましたお耳にかすかにしみた
よんでる口ぶえもずの声
小さい秋 小さい秋
小さい秋 みつけた



歌のこぼれ話

この歌が作られた昭和30年当時、作詞
者のサトウハチローは、東京都文京区
弥生に住んでおり、自宅に植えられてい
たハゼノキが色づく光景を見たのが作
詞のきっかけだそうです。その後、ハゼ
ノキは丸の内線・後楽園駅近くの礪川
(れきせん)公園に移植され、いまでも秋
になると見事な紅葉を見せてくれます。



肉 は「高カロリーで太る」という
イメージがありますよね。確
かに脂身が多い肉の食事を続けるの
はいけません。適度な肉食は健康
維持には大変重要です。
人間の筋肉や内臓を作り出すたん
ぱく質。このたんぱく質は20種類の
アミノ酸からできており、このうちの
9種類は体内では作り出せないため
食事から摂らなくてはならない「必
須アミノ酸」です。お肉は必須アミノ
酸をもっとも効率よく取り込める食
べ物なのです。

さて、このクイズ。渡り鳥はどう
してあんなに長い時間休むことなく、
しかも長距離を飛べるかご存じです
か。その答えは、鶏の胸肉に「カルノ
シン」という抗疲労作用
がある成分が含まれている
からなんです。
一口にお肉と言っても、種類や部位
によって含まれる栄養成分には違い
があります。牛肉なら鉄分、豚肉なら
ビタミン、ラム肉なら脂肪燃焼成分
など、それぞれ特徴的な栄養素が
含まれています。
野菜と一緒に摂りながらお肉を上
手に食べることが、健康への近道とい
えるでしょう。

ドクター青木晃の
アンチ
エイジング
講座



お肉を食べて元気に(後編)

前号では、お肉と長寿の関係についてお話ししました。
実際にお肉のどういった成分が
私たちのからだに良いのか見てみましょう。



青木 晃

1961年東京都生まれ。1988
年防衛医科大学医学部卒。
防衛医大、東大医学部附属
病院などで、内分泌・代謝内科、
腫瘍内科の臨床研究に従事。
「老化が病気を引き起こす」と
いう観点からアンチエイジング
(抗加齢)医学のフィールドに
おいて早くから活躍。横浜クリ
ニック院長。

お客様の声

編集部より

新しい「ちゅーりっぷ通信」に皆さまからたくさん反響のお便りをいただきました。ありがとうございます。毎号、楽しんでいただけるように頑張ります！

- ふた月後の楽しみができました。何より何より。(旭区N様)
- 随分と変わりましたね。立派な先生が出て驚きました。以前の料理のコナーもあるともっと良かったです。(緑区S様)
- 厳しい暑さの中を介護に関わる大勢の方々のお陰で何とか元気に病人を支えて暮らせることを感謝しています。久しぶりの通信で関心を新たに読みました。表紙にはあまりにも有名な先生。ぜひ充実した、そして魅力ある通信となりますよう応援しています。(戸塚区Y様)

平成25年9月号の感想

どうされましたか？ Q & A



Q 歩行に不安が出てきたので、車いすか歩行器を検討しています。どのようなものがあるのでしょうか？

A 利用される方の希望や状況・環境などを考慮して、適切な福祉用具を使うことが介護にはとても大切です。当協会の「福祉用具センター」では、福祉用具貸与・販売を行っていますので、まずケアマネージャーにご相談ください。

皆さまからのお便りをお待ちしています。

編集部では、ご意見、ご感想、とりあげて欲しいテーマなど皆さまからのお便りをお待ちしています。お便りくださった方の中から、**抽選で5名様に薄型ルーペをプレゼント**いたします。ふるってご応募ください。



〒221-0055

横浜市神奈川区大野町1-25 横浜ポートサイドプレイス4階
横浜市福祉サービス協会「ちゅーりっぷ通信」編集部

1	ハ	14	イ	15	キ	16	ン	17	グ	18	ア	19	シ	20	21	22	23
2	ゼ	3	ン	4	ゴ	5	ル	6	2	7	イ	8	セ	9	ン	10	セ
3	ス	4	コ	5	シ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	ヒ	5	ト	6	チ	7	ガ	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
5	ラ	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
6	イ	2	ク	3	ト	4	セ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
7	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
8	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
9	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
10	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
11	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
12	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
13	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
14	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
15	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
16	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
17	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
18	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
19	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
20	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
21	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41
22	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
23	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
24	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
25	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
26	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
27	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47
28	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
29	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
30	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
31	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
32	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
33	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
34	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54
35	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
36	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56
37	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57
38	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
39	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59
40	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
41	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61
42	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
43	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63
44	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
45	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
46	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66
47	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67
48	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
49	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69
50	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
51	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71
52	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
53	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73
54	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74
55	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75
56	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
57	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77
58	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78
59	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79
60	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
61	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81
62	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82
63	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
64	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
65	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85
66	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86
67	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87
68	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
69	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89
70	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
71	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91
72	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92
73	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93
74	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94
75	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95
76	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
77	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97
78	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98
79	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99
80	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

A	コ
B	ハ
C	ル
D	ビ
E	ヨ
F	リ

クロスワードパズルの答え

今月の協会ニュース

電話機のそばに、このメモ帳をどうぞ。

いわゆる「オレオレ詐欺」がますます巧妙な手口になり、被害に遭われる高齢者が増えています。



多くのお客様が利用する訪問介護や通所介護、老人ホームを運営している当協会にとっても、この悪質な犯罪は人ごとではありません。もう少しで被害に遭うところだったというお客様からの報告も複数寄せられています。

そこで、この「オレオレ詐欺」を未然に防ぐことを目的に、当協会では神奈川県警と協力して、電話機のそばに置いてメモをとる際に「もしやこれは詐欺電話では？」と、気づききっかけになるメモ帳を作成しました。現在、お客様や地域のご家庭に配布しておりますので、どうぞご活用ください。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

📞 045-450-3194