

# しまっち通信

第 74 号

平成 30 年 11 月 18 日

京都市島原  
地域包括支援センター

## 「チェアヨガ」「ツボ押し」

今回の島原楽楽広場は、ゴトウライフクリエイションさんをお招きし、「**チェアヨガ**」と「**ツボ押し**」を教えてくださいます。

第1部は、「チェアヨガ」です。

ヨガと聞くと、体の柔軟性や筋力がないとできない……。

と、難しそうなお持ちじゃないでしょうか。

しかし、「チェアヨガ」は家にもある椅子を使って、どこでも簡単に取り組むことができるそうです。

さあ チェアヨガで心身ともにリフレッシュしましょう！



そして、第2部は、「ツボ押し」です。

「ツボ」って、自分ではなかなか分かりにくく、教えてもらう機会もありませんよね。今回はチャンスです。「ツボ探しのコツ」を教えてくださいましょう！



ゴトウライフクリエイションさんとは、

私たち島原地域包括支援センターが、福祉用具レンタルや住宅改修などで大変お世話になっている事業所さんです。

介護保険事業だけでなく、スポーツと福祉の融合を目指し、健康体操教室や転倒予防の講座などを開催されています。

## ～しまっち健康コラム～

# インフルエンザを予防しよう!!

11月になり、風邪やインフルエンザが流行る季節になってきました。

**インフルエンザの症状**は突然の**高熱**(38℃以上)、**全身がだるさ**、**頭痛**、**関節痛**、**筋肉痛**などです。風邪と比べると筋肉痛など全身に症状がみられるのが特徴的です。

重症化すると気管支炎や肺炎などを合併するため予防が大切です。



予防としては、ご飯を食べて**栄養を補給**し、しっかり**寝て休養**をとりましょう。

また、人混みはできるだけ避け、どうしても出かける場合は**マスク**を着用しましょう。

そして、外出先から戻ってきた際や食事前には**手洗い・うがい**をして予防に努めましょう!!



1回かかったから、今年の冬はもう大丈夫と安心してはいけません。ウイルスは変化しています。ウイルスは毎年変化しながら流行するため、それに対応して流行が予測されるウイルスのワクチンが作られています。インフルエンザの予防接種を受けておくと、さらに予防に効果的です。予防接種の時期についてですが、ワクチンを接種してから抗体ができるまで**3 - 4週間程**かかるので、流行ピークの1月に間に合うようにするには遅くとも



12月中旬までには受けることが望ましいですね。

予防接種を受けたから、絶対に発症しないというわけではないので予防行動は続けて下さい。



<宇衛門>



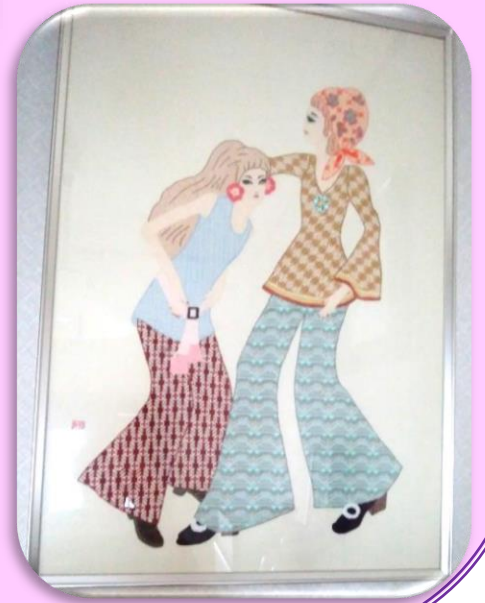
# 「作品介绍」

今回は、地域の女性より「戸塚刺繍」の作品を提供していただきました。

おばさまが、戸塚刺繍の先生をされていたそうで、若い頃から刺繍に親しまれていたそうです。赤の糸でも何種類もあり、微妙な色の違いと様々なステッチの方法で表現されています。

和風の作品からモダンな作品まで、ひと刺しひと刺し細かい模様で描かれています。

今回は、作品を提供していただき、ありがとうございました。



## (13回) 前回の楽楽広場



前回の島原楽楽広場の第1部はラフターヨガティーチャーの上田 弘子さんをお招きして、「笑いヨガ」を教えてくださいました。ミルクケーキを作りましょう！と卵を産むところから始まり、牛乳も牛のお乳を搾ったりと、とても楽しく笑えました。終始笑いっぱなしで、ペアで目と目を合わせて体を動かすと、自然に笑顔になり声を出して笑ってしまいました。上田先生とても楽しかったです。ありがとうございました。第2部は、勝谷先生の体操でした。スローペースの体操でしたが、皆さま上手に合わせて体操されていました。勝谷先生、いつもありがとうございます。

**次回の島原楽楽広場は、  
平成31年1月20日(日) お楽しみ会 と 体操 を  
予定しております！**