



## 福岡市シニア地域ボランティア養成講座の 受け入れを、オンラインで行いました！



ボランティア活動を検討されているシニアの方対象の講座について、受け入れを行いました。まず、オンラインで、ライフケア大手門にある事業所の説明を行い、ホーム内をツアーで見学して頂きました。それから、実際に入居者様と受講者さまをオンラインでつなぎ、全員で一斉にパタカラ体操を行った後、個別にインタビューの時間を設け交流の機会を持ちました。オンラインでも十分に、外部の方と交流でき、お互いに緊張しながらも、良い時間となりました。



### 受講者との 交流



## 地域の中学校で、 認知症サポーター養成講座 を行いました！



「認知症ってよく知らなかったけど、認知症の方がいたら優しくしたいと思いました。」などの感想を頂きました！

## 第4回目ニューサポコラム

### 「寒さとコロナ禍生活がもたらす身体の異常」

日に日に気温が下がり寒くなっていく時期となってきました。寒くて厚着を重ねがちなのからこの時期は、身体がこわばって肩や腰に異常が発生しやすい季節でもあります。寒さだけではなくコロナ禍で運動や外出を控えて、筋肉を使う機会が減った人は少なくありません。筋肉は使わなければ量が減り、硬くなってしまいます。寒さや運動不足によって筋肉の血流が悪くなり、新陳代謝が悪化することで疲労物質がたまって筋肉が硬くなり血管を圧迫することで血液の循環がさらに悪化してしまいます。逆に体が暖かく感じる程度の運動を日常的に行っていると痛みや疲労を緩和・改善できることも多くあります。この時期は「ぎっくり腰」になる方も増えているようです。ぎっくり腰とは「体を動かしたときに急激な痛みが腰に生じ、その痛みがしばらく続いてしまう」症状の正式名称であり「急性腰痛症」ともいいます。運動不足と寒さのために血行が悪く、体が凝り固まった状態で重いものを持つなどの急な運動をすると、筋肉や筋膜が損傷し、痛みが出てしまい「ぎっくり腰」となってしまいます。肩の痛みやぎっくり腰などの腰の痛みを防ぐには、以下の4点に注意してみてください。

- ① 熱すぎないお風呂に15～20分程度浸かる
- ② 1日3回短時間でもストレッチや軽い運動で血行を促す
- ③ 体が温まる食材(根菜類・肉・発酵食品等)を食べる
- ④ 15分以上同じ姿勢を長く続けない

～株式会社ニューサポート様より～

