

# エスポ たより

Vol. 307

医療法人社団翔仁会  
のHPはこちらから！  
↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓



## 入所フロア

皆様こんにちは、2階では1月28日に新年会行事として、パフェ風に盛り付けたおやつを皆様に召し上がっていただきました。「おいしい」と喜んでいただけて良かったです。



# デイフロア

## かいご フロア



2月介護フロアでは、節分の行事としてオニ退治を行い甘納豆を召し上がって頂いています！

### 節分行事～オニ退治～



～今年のオニたち～



利用者様作【紙オニ】

来月はひな祭り行事を予定してます  
(^^)/

# デイフロア

## よぼうフロア

予防フロアでも節分行事を行っており、鬼退治を行っています♪

### 節分行事



### 🍰 今月のお誕生日 🎁





# にしタイムス

にし高齢者支援センター  
北広島市大曲南ヶ丘  
1丁目1-5

011-370-3922

## 冬の支援活動、雪かきお助け団が地域のニーズに応える



昨年に続き「雪かきお助け団」が活動しました。市の除雪サービスの対象にならない、家族と同居しているものの家族が仕事でほとんど不在な方や、市内に家族がいる方などを、にし高齢者視線センターがピックアップし、当日は13軒の家を回り、雪かきを行いました。

お助け団のメンバーには、にし高齢者支援センター職員の外、市内に勤務するケアマネジャー、さらには星槎道都大学ラグビー部の学生も参加しました。学生たちは、雪かきのアルバイト経験があり、手際よく力強く作業を進め、本当に頼もしく活躍してくれました。彼らの協力なしでは、13軒の家を回ることは到底できなかったと思います。

雪が積もり、外出が困難な状況にあった方や、外の物置まで雪で行けなかった方、更に直前の大雪で車が雪に埋もれてしまった方もいましたが、「雪かきお助け団」の活動により、外出がスムーズになったと感想をいただきました。

## 楽しく健康に！3月「にしスポ」

3月「にしスポ」のご案内です。3月は北広島で初めての開催となるスポーツリズムトレーニングを行います。このスポーツは、「楽しさ」を大前提に行われるもので、認知症予防や身体機能の低下予防に最適とされています。流行の音楽をBGMに、楽しく身体を動かすことができ、脳と身体を活性化させることを目指します。

講師は、スポーツリズムトレーニングの普及に努め、札幌国際大学で活躍している橋場先生です。参加費は500円です。

3月6日水曜日に夢プラザでスポーツリズムトレーニングを体験しましょう。

2024年春北広島からはじめる

### 「スポーツリズムトレーニング」

日程：3月6日水曜日  
時間：10時～11時  
場所：夢プラザ（北広島市ふれあい学習センター：多目的ホール）

事前申し込み必要  
参加費：500円

「楽しく!!!」を大前提として行う運動です

子供やアスリートだけでなく高齢者にも最適！  
認知症予防や身体機能の低下を防ぐことに効果的です。  
トレーニングは楽しみながら行われ、継続的な作業が脳を活性化させる中で、「リズムステップ」も生まれます。  
「高齢者らしい運動」ではなく、音楽を楽しく取り入れたトレーニングで、脳と身体を活性化させることを目指しています。

講師：橋場 俊輔 氏  
札幌市立高等学校で専攻科科長を務めた後、現職として活動。また、札幌国際大学人間学心理学部科長として認知症の講師でもあり、リズムトレーニング協会認定インストラクターとしても活動中。さらに、F2級、投資診断士、キャリアカウンセラーの資格も保有。現在、北海道の自治体や学校、スポーツ少年団などに幅広くリズムトレーニングやリズムステップの指導をされている。

STAR  
Sports Training Association of Rhythm

※申込先  
北広島市にし高齢者支援センター  
北広島市大曲南ヶ丘1丁目1-5  
011-370-3922

当日は「にしスポ3月」のイベントとして開催されます。参加者にはさくらひる健康ポイントが付与されます。参加時にはポイント手帳を忘れずにお持ちください。

# まるで別人？！



## 3 コマ 漫画

作：@ふきのとう

### 『悪徳商法トラブル回避ガイド⑤』

交通事故でつち上げ保険金詐欺は、犯罪者が事故を演出し保険金をだまし取る行為です。一般的な手法として、自動車同士をわざとぶついたり、偽の接触を演じたりする「偽の事故の演出」と、事故の際にけがをしたと主張し、偽造された医療証明書や証言を使って医療費や損害賠償を要求する「偽のけがの主張」などがあります。保険会社は、これらの詐欺行為を防ぐために事故調査や保険金請求の検証を強化しています。自身の予防策としては、当たり前のことですが、日頃から注意深い運転をすること、万が一事故が起きた場合は速やかに警察に通報し、事故の詳細を正確に記録することが重要になります。慌てず冷静に対応していきましょう。

### 【住まいる情報室】 「④ 相続した土地や建物の名義変更について」

不動産は所有者が亡くなると、ご家族が相続することになりますが、新たな所有者の名義にするには「相続登記」という手続きが必要です。この手続きを何年間もしないでいると、名義を変更することや売ることができなくなってしまう可能性があります。国の方でも、その不動産の現在の所有者が不明だと困るので、今年の4月から「相続登記」が義務化されることになりました。皆さんの中で心当たりがある方は、できるだけ早めに確認や準備を行っておいた方が良いでしょう。(高齢者の住まいの悩みをサポート NPO法人 北の星)



SNSも宜しく  
お願いします

北広島市にし高齢者支援センター ☎370-3922



YouTubeチャンネル



Instagram

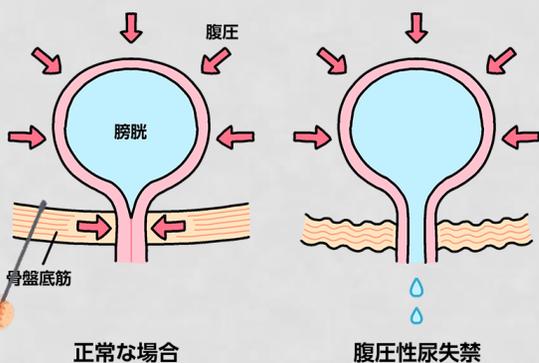


X (旧Twitter)

みなさんこんにちは！今年はずっと暖冬と思っていたらドカ雪に見舞われたりと寒暖差の激しい冬で、除雪・排雪が追いつかずに住宅街の道路は積雪で狭くなり、歩く幅も無いような場所も珍しくありませんね。そんな中、雪かきをすることも多いと思いますが、「雪かき」は力仕事かつ速い動きが必要な動作で、スコップの雪を高い雪山へのせようと力を入れた際に無理がかかりギックリ腰になってしまうこともあります。

そういった力のいる作業や重いものを持った時、椅子から立ち上がった際やくしゃみをした時など、お腹に圧力が加かった際に尿もれしてしまうこと、それを「腹圧性尿失禁」といいます。特に女性は男性より尿道が短く直線的で、加齢や出産をきっかけに尿道を締める「骨盤底筋」に負担がかかってしまうため腹圧性尿失禁になりやすいです。

骨盤底筋と膀胱の関係



骨盤底筋の筋力の低下と腹圧によって尿もれが起こります。

ある調査では、20代から60代女性の6割は尿失禁の経験があり、男性の60代以上の方の3割は尿失禁に悩んでいると言われています。この「腹圧性尿失禁」に対して、骨盤底筋トレーニングを2~3ヶ月継続することにより、尿失禁の改善や予防に期待ができると言われているので今回ご紹介したいと思います。気になる方は実践してみてくださいね。

1

あお向けになり、両足を肩幅程度に開いて、両ひざを軽く立てましょう。



椅子に座って、または肩幅に足を開いて立って等、姿勢を変えても行えます！

 肛門や尿道を締めるような意識で！

2

尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり、緩めたりし、これを2~3回繰り返します。

 排便を我慢したり、トイレで尿を途中で止めたりするような感じ！

3

次は、ゆっくりぎゅうっと締め、3秒間ほど静止します。その後、ゆっくり緩めます。これを2~3回繰り返します。締める時間を少しずつ延ばしていきます。

1,2,3...

