

# 保健福祉公社だより

平成26年(2014年)6月15日

第17号

編集・発行 公益財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533 大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
市立保健福祉センター内

☎ 072-838-0421 FAX 072-838-0479  
homepage: <http://www.neyagawa-kosha.or.jp/>  
E-mail: [info@neyagawa-kosha.or.jp](mailto:info@neyagawa-kosha.or.jp)

## 4つの水の特性

水の特性を知ること、水中運動を「より安全に、より効果的に」行うことができます。

### ①浮力

立位姿勢で肩まで水中に沈んだ場合、両足にかかる体重は陸上の約10分の1に減少します。このため、関節や骨への負担が少なく、関節に不安がある人でも無理なく運動できます。

### ②水圧

立位姿勢の場合、下半身のほうに大きな水圧が加わり、下半身から心臓へ戻る血液の循環がしぜんとよくなります。

また、胸部にかかる水圧が適度な負荷となり、呼吸筋が鍛えられます。

### ③抵抗

水の抵抗は、動きが速ければ速いほど大きな抵抗となり、動きが遅ければ遅いほど小さい抵抗となります。このため、自分の筋力に応じた負荷を設定できます。

### ④水温

水中では体温を一定に保持するための調節機能が働き、体内のエネルギー生産が高まります。このため、エネルギー消費量が陸上より多くなります。

40歳以上の市民のみさんの健康づくり、仲間づくりや介護予防に、温水プールを利用した事業を行っています。

水中運動が優れているところは、ゆっくりとした運動強度で有酸素運動を行うことにより、体脂肪を燃焼し、肥満の解消が期待できるだけでなく、糖尿病、高血圧や高脂血症など、生活習慣病の予防・改善に役立ちます。

また、膝や腰などの関節に不安がある人でも無理なく運動ができます。し、心肺機能の改善により、血行がよくなり、手足のむくみ、肩こりや腰痛なども改善されます。プールは身体にとつて良いこと尽くめですが、毎日の体調に合わせて無理なく、継続して運動することが大きな効果につながります。

4つの水の特性(左参) 会員制で随時申込受付を行っています。

## プールで健康づくりを支援

公社では、市民のみなさんが快適で充実した生活を送ることができるよう、さまざまな支援を行っています

①ヘルスアップ  
自分の目的に合わせて、自由に遊泳や水中歩行ができます。

②水泳教室  
インストラクターと一緒に、目的に合わせた水中運動を行います。

・水中歩行  
腰痛・膝痛の解消を目的に、水の抵抗や流れを利用しながら、身体に負担のかからない、いろいろ

・週2回コース  
月・水曜日、火・金曜日、木・日曜日  
・週1回コース  
日曜日または木曜日  
会員制で随時申込受付



るな歩き方を習得します。  
・スイミングレッスン  
月ごとに目標を決めて、4泳法(バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール)の習得を目指します。  
・アクアビクス  
水中で行うエアロビクスで、水の抵抗を利用して、音楽に合わせて楽しみながら、身体の引き締めと持久力アップを図ります。

## 温水プール利用案内一覧

	①ヘルスアップ(会員登録制)		②水泳教室		
	週2回コース	週1回コース	水中歩行	スイミングレッスン	アクアビクス
利用曜日	Aグループ(月・水)の午前または午後 Bグループ(火・金)の午前または午後 Cグループ(木・日)の午前または午後	木曜日 午前または午後 日曜日 午前または午後	土曜日(第2・第4を除く)		
利用時間	(午前) 9:00~12:00 (午後) 2:00~5:00 利用時間は、上記時間帯の1時間程度です。		9:30~10:15	10:45~11:45	12:15~13:00
利用料金	40歳~59歳 月3,000円 60歳以上 月2,000円	40歳以上 月1,500円	1レッスン 500円		
申込案内	随時 (定員枠がありますので、事前にお問い合わせください)		予約制(当日の予約も可能) (はじめて利用される場合は、登録が必要です)		

# 健康づくり、今からでも大丈夫

高齢になるまで運動をしたことがないという人も多いのではないのでしょうか。

そんな人でも健康になれるチャンスはあります。今からはじめても、運動がもたらす恩恵は大きいのです。

週に一度の運動でも、身体能力を維持し、メンタル面を良好に保てる可能性が、運動をしていなかった人と比べて3倍に上昇します。

また、まとまった時間に、しっかりと運動を行わないと効果がないと思われがちですが、10分程度の運動であっても効果があることがわかってきました。

元気で長生きするためには、日頃からの予防が重要です。まずは日常生活の中で、今より10分多く身体を動かす工夫をしましょう。

公社や西高齢者福祉センターでは40歳以上の市民を対象に、さまざまな教室を開催していますので、これを機に運動をはじめませんか。ご参加お待ちしております。

仲間と一緒に楽しくレッスンをしましょう

**エアロビクス教室**  
エアロビクスは、音楽に合わせて身体を動かすので、隅々まで酸素が行き渡り、血行促進や老廃物の除去もスムーズになります。

**気功教室**  
気功は、リラックスした状態で精神を集中し、呼吸や姿勢を整えます。健康にまつわるツボの刺激方法や、マットを使ったのストレッチなども、心身のバランス・自然治癒力・免疫力を活性化させましょう。

**ヨガ体操教室**  
ヨガは、左右の筋肉や関節をバランスよく使い、身体の歪みを解消し、

緊張をほぐし、気分を癒すことのできる体操です

最終的には、音楽に合わせて、一曲踊れるようになり、達成感も生まれます。

筋力を鍛えると、日常生活に最も必要とされる

筋肉を鍛えると、日常生活に最も必要とされる

## 健康体操

日常生活に取り入れることのできる簡単な運動を紹介し、ソフトジムやダンベルなどを使用し、全身の筋力向上、体幹を使った運動やバランス運動を行い、正しい姿勢を身につけます。



ソフトジム運動

健康増進教室

・健康体操  
・しっかりと足腰体操  
・ヨガ・セラピー教室

各教室の募集は市広報紙「ねやがわ」でお知らせします。(下記、予定表参照)

## ヨガ・セラピー教室

伝統的なヨガをもとに現代人の心身の健康に役立つように研究された教室です。

ゆっくりと呼吸に合わせて身体を動かし自分自身を見つめていきます。

身体の硬さや年齢が気になる人、運動したいけれど自信がない人でも自分自身のペースで無理なく行えます。

心のスピードをゆっくりさせて静かな時間を感じてみてください。

また、強いストレスを感じておられる人も心身を解放させてみませんか。



## しっかり足腰体操

「セラバンド」と呼ばれるゴムバンド特有の伸縮性を利用し、年齢とともに低下していく下半身の筋力向上や腰痛予防・改善のための筋力づくりを目指します。

4つの運動プログラム(エアロビクス・柔軟運動・筋力づくり・バランス運動)からなる体操で、ロコモティブシンドロームの予防

・改善にもおすすめです。

**エアロビクス(有酸素運動)**

持久力を改善することで、息切れせずに歩くことや、手助けなしに日常生活を送ることができ、呼吸器・循環器系の機能を高めます。

**柔軟運動(ストレッチング)**

日常生活活動に必要な関節可動域を改善し、痛みや怪我を防ぎます。

**筋力づくり**

筋肉や骨量の維持改善、転倒する危険性の減少、心臓血管の耐久性改善など、機能的な能力を改善します。

**バランス運動**

静止または動いている状態で姿勢を保ちながらバランス運動を行い、姿勢や歩行を安定させ転倒のリスクを軽減します。



## 広報掲載予定表

掲載広報	教室名(実施月)	
9月15日号	エアロビクス教室(10月)	
10月15日号	ヨガ体操教室(11月)	
12月1日号	気功教室(平成27年1月)	
	エアロビクス教室(平成27年1月)	
	健康体操(平成27年1月)	
	しっかり足腰体操(平成27年1月)	
平成27年 1月15日号	ヨガ体操教室(平成27年2月)	
	健康体操(平成27年4月)	
	3月1日号	しっかり足腰体操(平成27年4月)
		ヨガ・セラピー教室(平成27年4月)

# 快適な在宅生活を支援

公社では、高齢者や障害者(児)のみなさんが、安心して快適な在宅生活が送れるよう、専門職員や市民協力員による支援を行っています。  
在宅生活で心配なことやお困りのことがありましたら、一度ご連絡ください。  
みなさんからの相談やご利用をお待ちしています。

## 居宅介護支援サービス

～住み慣れた地域で

暮らし続けるために～



在宅で安心して暮らすことができる生活を一緒に考えてみませんか。  
「ひとり暮らしでの生活が不安」、「玄関に手すりがあればなあ」、「リハビリを受け、もう少し歩けたらいいな」など、みなさんのおかれている状況や抱える疾病など課題はさまざまです。  
みなさんが住み慣れた地域で適切に介護サービスを利用できるよう、また、代行も行っていきます。

## 訪問看護サービス

～療養生活をサポート～

療養生活に不安を感じておられる人は、訪問看護の利用を検討されてみてはいかがでしょうか。  
「住み慣れたお家で療養したい」、「最後まで家族と一緒に暮らしたい」、「胃ろうや人工呼吸器の装着のため、医療的なサポートが必要」など、在宅での療養生活をお考えの人や不安のある人、病院、かかりつけ医や施設などと連携をとりたい。

ながら療養上のお世話をいたします。  
また、ご家族からの相談、医師の指示による医療処置、機能訓練、ターミナルケアなども行っています。  
一度ご相談ください。  
「豊かな気持ちで、ゆったりとかかわるサービスの提供」の理念のもと、療養生活のサポートに看護師が訪問いたします。



## 訪問介護サービス 障害福祉サービス

～生活を支えるお手伝い～



日々の生活や介護に悩んでいませんか。  
ひとりで頑張りすぎていませんか。  
「買い物に行くのが辛くなってきた」、「膝や腰などの痛みで、掃除や洗濯が困難」、「ひとりでの入浴が不安」、「病院に行くのがおっくうになってきた」など、普段の生活に支障を感じておられる高齢者や障害者(児)の人の家を訪問し、みなさんの生活を支えるお手伝いをいたします。

また、ご家族を介護されている人で、「介護が負担になってきた」、「日々の生活や介護に悩んでいませんか。」など、介護に関する相談も行っていきます。  
まずは、お気軽にご相談ください。

## ホームヘルパー職員を募集

公社の訪問介護事業所でホームヘルパーとして、勤務する職員を募集します。週1日、1時間からでも大丈夫です。  
まずは、お気軽にお問い合わせください。  
【業務内容】介護保険法に基づく訪問介護、介護予防訪問介護や障害者総合支援法に基づく居宅介護等に係るサービスの提供および、これに関する附帯業務  
【応募条件】介護職員初任者研修修了者および、これに準ずる資格の修了者  
【雇用形態】ホームヘルパー職員  
【待遇】基本時給1,260円(生活援助・家事援助)、1,980円(身体介護)、その他公社規定による  
【選考方法】書類審査  
採用時期については、7月1日以降で随時相談に応じます  
【応募方法】  
①履歴書(写真貼付したもの)  
②健康診断書(6か月以内に受診したもの)  
③登録証、資格証等の写し  
①～③上記の3点を直接または郵送にて公社事務所まで提出してください

## 市民協力員派遣事業

～ちよつとした家事をお手伝い～

公社では、おおむね65歳以上のひとり暮らしの高齢者、高齢者夫婦や障害者に、掃除・洗濯など日常生活でお困りのちよつとした家事をお手伝いしています。  
例えば、介護保険サービスでは窓磨き、換気扇の掃除や庭の草むきなど、できないことがありますが、必要に応じてこのサービスを利用することにより、普段、行き届かない所もきれいに保てます。  
季節ごとの草花の植え替えや着なくなった衣類の整理など、協力員と一緒に作業しませんか。  
なお、身体に関わる援助、利用者以外の援助など、できないこともあり、詳しくは、お問い合わせください。  
担当者が訪問し、ご説明いたします。  
また、ホームページからも「市民協力員派遣事業の手引」をご覧いただけます。

# かかりつけ医は健康管理のパートナー

一般社団法人寝屋川市医師会・一般社団法人寝屋川市歯科医師会・一般社団法人寝屋川市薬剤師会では、あなたやご家族の健康管理の頼もしいパートナーとなるため、次のような活動をしていきます。

## 一般社団法人寝屋川市医師会

### あなたも「かかりつけ医」をもちましょう



市民のみなさんが健康について、気軽に相談できる医師、それが「かかりつけ医」です。

当医師会では、「かかりつけ医」のおられない人に対し、主治医になる医師を紹介しています。

また、在宅医療協力医や寝屋川市訪問看護ステーションとも連携し、在宅医療をすすめています。

お問い合わせは、当医師会事務局、月曜日～金曜日の午前9時～午後5時まで（祝日・年末年始は除く）

TEL 828-8528 FAX 826-3158

# 一般社団法人寝屋川市薬剤師会

### 「かかりつけ薬局」と「お薬手帳」をもちましょう



患者さんは、医療機関で、安心して、

「かかりつけ薬局」を決めておくと、とても便利

## 看護師を募集

西高齢者福祉センターで勤務する看護師を募集します。

- 対する健康相談等
- ▽募集人員 1名(准看護師も可)
- ▽雇用形態 非常勤職員
- ▽待遇 月額11,640円(その他公定による)
- ▽選考方法 面接
- ▽申込 直接または郵送で履歴書・看護師免許証(写し)を6月30日(月)午後5時30分必着まで

他に健康上の疑問なども相談に応じています。

また、災害時や緊急時に「お薬手帳」が大変役に立ち、安心です。詳しくは薬剤師に確認してください。



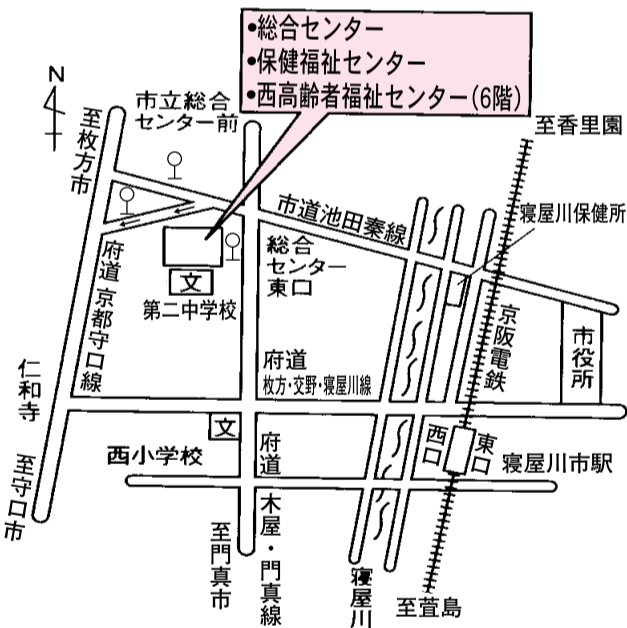
### 「かかりつけ歯科医」とともに「8020」を達成しよう!

「かかりつけ歯科医」とは、日々の診察のほか、健康相談や指導など、いろいろな問題についても気軽に相談できる歯科医師のことです。

また、当歯科医師会では、快適な食生活、健康的な生活を送るために80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標とした「8020(ハチマルニイマル)運動」を推進しています。

## 一般社団法人寝屋川市歯科医師会

保健福祉公社は市立保健福祉センターの1階です



- 寝屋川市駅からバスを利用される場合  
京阪電車寝屋川市駅西口バスターミナルから次の系統のバスを利用してください。  
西1番のりば=4号系統  
寝屋川市駅-市立総合センター東口-市立総合センター前  
西3番のりば=3号・5号・10号・11号・12号系統  
(11号系統は、摂南大学直行きあり)  
寝屋川市駅-市立総合センター東口
- シャトルバスを利用される場合  
寝屋川市役所-こどもセンター前-消費生活センター前-総合センター

お問い合わせは.....  
公益財団法人寝屋川市保健福祉公社  
〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
TEL 072-838-0421  
FAX 072-838-0479  
E-mail: info@neyagawa-kosha.or.jp