

社 協 だ よ り

－ ふれあいで育てよう、ふくしの心 －

産山村社会福祉協議会
☎0967-23-9300
〒869-2703
産山村山鹿 488-3

「かたらん会」 がうぶやま真冬のフリーマーケットに参加！

2月7日（土）、多目的施設にて真冬のフリーマーケットが開催されました。社協からも「かたらん会」のブースを出し、18名の方にご参加いただきました。

雪が降ったりやんだりの天候でしたが、産山や波野、宮地の方や、熊本市や泗水町などの遠方からもお越しいただき、しし鍋をいただきながら楽しくお話をすることができました。



体力測定を行いました！

2月10日（火）中山鹿・家壁サロンにおいて、熊本県理学療法士会の林寿恵先生にお越しいただき体力測定を行いました。

8名が参加し、身長、体重、握力、歩くスピード、片足立ちの時間などを測定し、栄養状態や認知機能チェックなども行いました。

測定後は、林先生より体力測定で何がわかるのかのお話があり、身近で参考になるお話をしていただきました。

【林先生のお話】

- 65歳以上になったら、体重は変わらないことを心掛ける。
- 握力が弱い方は、歩くのが遅かったり足が上がりにくかったりする傾向にある。ペットボトルを自分で開けられるかどうか一つの指標となるため、なるべく自分で開けるよう心掛ける。女性は18kg以上、男性は28kg以上の握力を目標にしてみましょう。
- 口が衰えると体も衰える。やわらかいものばかり食べていると、やわらかいものしか食べられなくなるため、普段からしっかり噛むことを心掛ける。
- 産山村の65歳以上の就業率は41.55%、朝起きて何かやることがある、ということが認知症の予防にもなってよい。

