

楽しい話し合い・相談・情報交換ができる

# オレンジカフェ静岡

6月19日 午後2時～4時

6月は集合開催（城東ハピスポ）  
オンラインでの参加も可能です。

毎月第三日曜日

6月の  
ミニ講話

歩行スピードについて考えよう！

「横断歩道、間に合っていますか？」

太田香奈さん 社会福祉法人静和会 作業療法士

今回、ミニ講話を担当させて頂きます、作業療法士の太田香奈です。

新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続いていますが、暖かくなり散歩が気持ちいい季節になりましたね。コロナ禍の自粛影響から、運動機会が極端に減った方も多いかと思えます。

前回の十二月の講話で「コロナフレイル」という言葉を紹介させて頂きましたが、該当者は増加する一方で、深刻な状況が続いています。

そこで、今回のミニ講話では、フレイル要因の一つである「歩行スピード低下」に注目してみたいと思います。「歩行スピード」と一言で言っても、その背景には筋力、

バランス能力、認知機能、日常生活動作の低下など様々な要因が隠れています。最近、横断歩道を青信号のうちには渡れなくなった、横断歩道を渡ることが不安に感じることはありませんか？

今回は、身近にある「横断歩道を渡ること」に焦点をあてて、歩行スピードを上げるための体操をご紹介します。今回は、歩行スピードを上げるための体操をご紹介します。きつかけとなり、ご自身の身体の理解を深めるお手伝いできれば幸いです。

今回は、約二年ぶりの会場での開催とのこと！当日、皆様と笑顔でお逢いできることを楽しみにしています。



## プロフィール

静岡市出身

2008年 作業療法士免許取得

2008年 市内回復期

リハビリテーション

病院 勤務

2014年 社会福祉法人静和会  
入職

現在:①訪問看護ステーション

丸子の里

(サテライト城東)

②ハピスポテイ和かな  
城東ハピスポ内事業所 兼務

2児(4歳、2歳)の母として

仕事と子育てに奮闘中です！！

## 集合開催の再開お知らせ

6月19日のカフェより、待ちに待った会場とオンラインの同時開催を予定しております。2年ぶりに皆さまとお会いできるのを楽しみにしております。

お問い合わせ先

☎090-8731-7647

(担当:静和会 岩崎 稔)

今月から二年ぶりに会場で開催します。  
オンラインでも引続き参加できます。

今月から、城東コミュニティプラザ・ハピスポにて集合開催を再開します。会場へ参加希望の方は、申し込み不要です。開始時間の二時までに、城東コミュニティプラザ・ハピスポまでお越しください。参加費はありません。またオンライン参加も引続き可能になります。当日現地の様子をオンラインでお送りします。

新たにオンライン参加ご希望の方は下記メールアドレスにお申し込みをお願いします。

オンラインに初めて参加される方には、当日までにオンライン・カフェのZOOMのアドレスと、ミーティングのパスワードをお送りします。

### 会場に参加される方へのお知らせ

- ①発熱、体調不良の場合は、参加をお控えいただくか、オンラインの参加に切り替えてください。
- ②当日飲み物の提供はありません。  
各自飲み物のご用意をお願いします。
- ③検温&アルコール消毒のご協力、連絡先、住所のご記入を当日お願いします。

## 体操教室(ピラティス)

寄稿 杉山直子さん

訪問サービス城東はぴすぽ所長

「おととと…」52歳の夏、何も無いところで躓いた(履物のせい!?)。“転ばぬ先の杖”人生折り返し地点、転倒予防にと体操を始めた(世間ではピラティスと言うらしい)。家から近く歩いて通えるのがいい(トレーナーさんも若い男性だし!うふふ)。動機に不純があるものの、姿勢改善という名目でパーソナルレッスンをスタート。仕事柄若い男性と関わることがあまりないためドキドキ(「私を見つめてる?!」実際は私の身体の歪みや筋肉の使い方を見ているだけなのだ(-;-))1時間ひたすら体幹を鍛えるべくトレーニング(ドキドキが心拍数アップのドキドキに変わった…)必死だ。(50代をなめるなよ) トレーニング後は心も身体もスッキリ。姿勢よく気持ちよく帰路につく。身体も心も若返り、おまけに腰痛予防にもなり一石二鳥。リフレッシュに皆様も是非!!

### カフェのプログラム(会場とオンライン共通)

- 一、ミニ講話と体操 太田香奈さん
- 二、ご歓談&個別相談
- 三、全体共有

### 今月の相談担当者

今月は、城東ケアプランセンター大友知奈美さん(ケアマネージャー、介護福祉士)がいらして、相談のつてくださいます。

### オンラインのための講習会の「案内

六月十七日(金)午後二時~三時半

会場 城東コミュニティプラザ・ハピスポ

タブレット、スマホのいずれでも可能です。当日お使いになる予定の機器をお持ちください。お申し込みは事前に、下記のメールか電話でお願いします。

会場 静岡市葵区城東町 34-14

# 城東コミュニティプラザ HapiSpo (ハピスポデイ和かな)

会場提供 社会福祉法人静和会

共催

NPO 法人ヒューマン・ケア支援機構

社会福祉法人静和会

連絡先 ☎ 090-8731-7647

✉ orange@npo-humancare.jp



バス: 静岡駅北口、5,6番からのすべてバスで 横内町静岡学園前または巴町下車。徒歩5分