

# 社協だより

発行 泉ヶ丘地区社会福祉協議会 令和5年 10月 1日 第209号  
連絡先 総務部長（早坂 胞吉）

今年の夏は、全国的に例年ない位の、暑さ・猛暑でした。ここ仙台・泉ヶ丘も厳しい暑さが9月中旬ころまで続き、体調管理が大変だったと思われます。

9月末、お彼岸も過ぎ、10月に入り、朝晩だいぶ涼しくなってきました。これからは、果物等、たべものも美味しい季節、天高く馬肥ゆる秋、そして今年は暑さのせいで、紅葉が例年より遅くなるとか言われていますが、行楽の季節でもありますね。

今年はコロナが5月中旬に5類になり、マスクをしながらの中ですが色々なイベントが多くの人で賑わいました。泉ヶ丘社会福祉協議会のいきいきサロン・ほかほか

## 泉ヶ丘ふれあい いきいきサロン 9月17日(木)

### 『脳の健康づくり』いきいき健康生活・休養編

…良質な睡眠とリラックスするためのコツ…

\* \* \* \* 腹式呼吸、ゆるりら体操 \* \* \* \*

# # # 仙台市社会福祉協議会×仙台市健康福祉事業団 コラボ企画 # # #



#### 休養のすすめ



◇ 脳は寝ている間も  
働き続けています

#### ◇ 寝不足や不眠が続くと

- ・免疫力が下がる
- ・集中力・注意力の低下
- ・意欲の低下・うつ状態
- ・生活リズムの乱れ
- ・生活習慣病のリスクが増加
- ・ホルモンの乱れ

#### ◇ 必要な睡眠時間は？

一般的には7時間程度とされていますが、人それぞれです。  
また、年齢とともに睡眠時間や深い睡眠が減少する傾向が有ります。  
昼間の活動に支障がない程度の睡眠時間がちょうどよいでしょう。

#### ・脳のメンテナンス

細胞同士の結びつきが最適になり記憶力が強化されます。

#### ・ストレスの軽減

脳の萎縮を防ぎます。

#### ・アミロイドベータを洗い流す

アルツハイマー型認知症の原因となる物質の排出がスムーズになります。



いきいき健幸レシピ ~リラックス編~  
ゆるりら体操

①



- ・質の良い睡眠をとることは脳の健康づくりにつながります
- ・質の良い睡眠にはリラックスが欠かせません
- ・簡単にできる方法で身体をリラックス状態に導きましょう



## ～姿勢～

- ・深く腰掛け、背もたれに！
- ・両脚は肩幅程度に開き！
- ・足の裏全体を床に着ける

## ～方法～

- ・筋肉には8～9割の力を息を止めずにつぶす
- ・「ストン」と一気に力を抜く
- ・そのまま鼻から息を吸ってすばめた口からゆっくり全部吐き出し深呼吸をしながら20秒力が抜けている感覚を味わう
- 血の巡りが戻り、温か

ほかほか介護予防運動 9月20日（水）10：00～ コミセン



いつもの「柔」体操と懐かしい歌をみんなで歌いました

#10月のいきいきサロン# 10月19日（木）10：00  
～ コミセン

#ほかほか介護予防運動#  
10月18日（水）コミセン 10:00～

#サンちゃんまつり#10:00～  
10月7日（土）児童センター

(注) 中止条件 ○「コロナ感染拡大により、行政から活動自粛要請を受けた場合」  
○「サロン前日に震度5以上の地震あった場合」・改めてお知らせはしません・