



高齢になっても障がいをもっても  
住み慣れた地域で住民同士助け合い  
生き生きと暮らせるように  
地域にネットワークを広げましょう。

発行：特定非営利活動法人

**NPOふれあい広場ポーポーの木**

稲城市向陽台6-9 六丁目団地1-110

☎ (042)379-3373

☎ FAX (042)379-3372 居宅介護支援センター

稲城市平尾3-1-1 平尾住宅35-102

☎ FAX (042)350-5057 喫茶ポーポーの木

[hureaihirobapoponoki@aqua.ocn.ne.jp](mailto:hureaihirobapoponoki@aqua.ocn.ne.jp)

## 地藏菩薩と銀杏の木

## 知ってる？ 稲城

シリーズ③⑧

川崎街道と鶴川街道の交差点そばにある矢野口交番の横に奇怪な姿をした銀杏の木があります。この場所は、東は川崎、西は八王子、南は大山、北は多摩川を渡り江戸方面へと続く交通の要所として古くから栄えてきた所です。昭和三年の川崎街道の拡幅工事で大丸用水横に移植され、その時に大きな枝は切り詰めたので樹高はありませんが、幹は年輪を感じます。稲城市指定の保存樹木で数百年生きてきたイチョウの木は、隣のお地藏さまと共に地域の人たちを見守っています。





# 家でできる健康な身体づくり

コロナ予防や酷暑による外出控えのため、今年の夏はご自宅で過ごした方も多かったのではないのでしょうか。身体を動かすのにも良い季節になりましたが、外に出るのはちょっと面倒・・・そんな方にご自宅で手軽にできる棒体操を作業療法士(OT)の長井陽海氏に教えていただきました。

「ご飯を食べる」、「服を着る」、「トイレに行く」など生活する上で必要な動作(ADL)のトレーニングをしてみませんか。椅子に座ったままでも出来る体操です。

## 棒体操で ADL トレーニング！

棒を使った簡単な体操で、ADL(日常生活動作)の能力を高めましょう！

棒は新聞紙を筒状に丸めて粘着テープで止めたもので十分です。

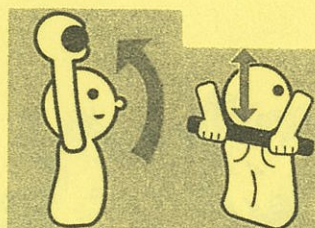
各運動について、5回1セットとし、1セットごとに休憩しながら3セット続けましょう。

なお、棒体操を行う際には下記の点にご注意ください。

- 体調不良時の運動は控えましょう。
- 運動は安全な環境で行いましょう。
- 運動中は息を止めずに自然な呼吸を心がけましょう。
- 運動は痛みがなく無理のない程度で行いましょう(痛みが出る場合は運動を控えましょう)。
- 病院を受診中の方、服薬治療を行っている方は主治医にご相談のうえ、その指導を守って運動しましょう。

- ① 棒を頭の上まで持ち上げて、頭の後ろに下ろした後、また頭上まで上げる。

手の届く範囲が広がり、洗顔や洗髪、シャツの脱ぎ着などの動作がしやすくなります。



- ② 棒を腰の後ろで持ち、背中に向かって持ち上げた後、お尻まで下ろす。

ズボンやパンツの上げ下げ、シャツをズボンに入れるなどの動作がしやすくなります。



- ③ 足を肩幅に開いて、棒を太ももからつま先まで下ろした後、太ももまで上げて上げる(左右の足それぞれ行います)。

ズボンを足に通す、足を洗う、靴や靴下を履くなどの動作がしやすくなります。

※前方への転倒にご注意ください!!

足は肩幅に開きます



- ④ 足を肩幅に開いてからだを倒し、棒を胸につけ、できるだけ前に押し、胸まで戻す。

※前方への転倒にご注意ください!!

スムーズに排泄できる、食事がむせにくくなるなどの効果があります。

足は肩幅に開きます





## 「秋バテ」になっていませんか？

～便の状態から体調をみる～

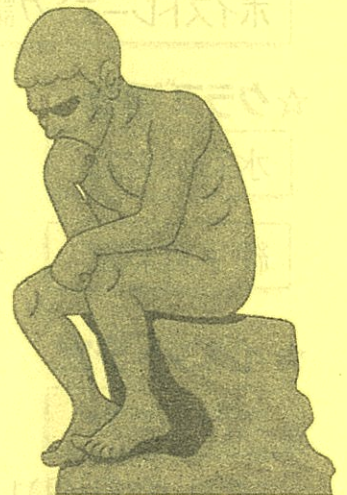
みなさんの『〇〇の秋』と言えば、なんですか？ 実りの秋、紅葉の秋、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋・・・などたくさん思い浮かびます。快適に過ごしやすい季節で身体を動かすのもよし、秋の味覚を楽しむのもよしですが、夏の疲れも出てくる頃です。夏から秋にかけては急に冷えて寒暖差が激しくなるため、腸への負担が大きく、便が出にくくなります。また乾燥する季節でもあるため、体内、もちろん腸の中も水分不足になりがちで、コロコロした硬い便につながり、余計に便秘を増悪させてしまいます。秋の便秘予防のために、十分な水分摂取とともに、乳酸菌やビフィズス菌などを摂る、食物繊維の多い野菜を摂る、納豆やオクラなどのネバネバの食材を摂るのも良いですね。

トイレも洋式化して排便には決して良い環境ではなくなりました。身体のどこかに痛みや拘縮、ストレスがあると便は出ません。気持ちよく排便できる姿勢をご紹介します。



### 基本はロダンの像『考える人』の姿勢

- ・便器に座って背筋を伸ばして前屈みになる（35度が理想）
- ・両肘は太ももの上におく
- ・つま先をたてて深呼吸する

直腸と肛門が真っ直ぐになり、ふんばった力が肛門に伝わりやすくなり肛門も緩みます。つま先が床について前屈みになるような姿勢が理想です。お子さんや背の低い方で、足が下につかずブラブラしていると力が伝わりにくくなります。足元に台を置いて膝を少し上げることにより背筋が伸び、力が伝わりやすくなります。



## = 便のタイプで健康チェック

タイプ	分かること（健康状態、原因など）
バナナ状	善玉菌が強く、良い健康状態
コロコロ、カチカチ 	悪玉菌が強く、便秘気味 食物繊維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）や、水分を摂った方が良い
細い（ミミズ）	悪玉菌が強い 食物繊維（穀類、野菜、豆類、きのこ、果物、海藻）をとり、運動をしよう
どろどろ	臭いもきつい場合、お肉、油ものをとりすぎているかも 野菜や穀物、発酵食品（みそ、しょうゆ、ぬか漬け、ヨーグルト）を積極的にとろう
びしゃびしゃ 	体の冷え、食べすぎ・冷たいものの飲みすぎ、消化器が受けつけないものを食べてしまった場合 緊張しすぎたり悩みすぎていることが原因かも
水、コロコロを交互	便秘と下痢が交互な状態 不規則な生活や、緊張しすぎたり悩みすぎていることが原因かも



# 喫茶だより

コロナ感染状況によっては、中止、会場の変更があります。ご了承ください。お知らせは店頭にて行います。



## ☆日曜日活動予定

サンデーカフェ

毎月第1日曜日 10時～16時  
10月2日、11月6日、12月4日



うたカフェ ポーポー

毎月第2日曜日 13時半～15時  
10月9日、11月お休み、12月11日



ボイストレーニング講座

毎月第3日曜日 13時半～15時、34号棟集会所  
9月休み、10月16日、11月20日、12月18日

## ☆クラブ活動

水彩画教室

毎月第1月曜日 10時～12時

絵手紙教室

毎月第4火曜日 13時半～15時

喫茶2階



## ☆イベント予定

ホリデーカフェ

10月10日(月)11月23日(水)  
10時～16時

フリーマーケット(あじさい主催)

10月28日(金)29日(土) 予定  
喫茶前スペース



### =夏体験ボランティア=

8月に4名の中学生の参加がありました。皆さんしっかりした生徒さんで洗い物などを丁寧にしてくれました。昨年、一昨年は中止でしたが、今年は1日1名のみ受け入れました。良い体験ができたアンケートにあり、コロナ禍でも体験の場を提供することができスタッフにも良い刺激になりました。

## ☆壁面展示予定

- ・9月30日～11月30日 淡彩画 ※途中展示の入れ替えあり
- ・12月 クリスマス飾り スタッフ

## ☆喫茶スタッフ募集

喫茶ポーポーの木では、一緒に働いてくださる方を募集しています。シェフでなくてもシェフで十分です。興味のある方、ポーポーの木事務所または喫茶ポーポーの木までご連絡ください。



### 編集 後記

今年の6～8月の平均気温は、最も暑かった2010年に次いで2番目に高い気温だったそうです。逼迫する電力不足に節電を心がけて電気は消しても、エアコンは消すことのできない日々でした。  
(須佐美)

困った時はお電話下さい。☎042-379-3373

ポーポーの木のホームページでも事業の紹介をしています。

<https://popo-noki.jimdofree.com>

