

# 地域包括支援センター虹の里だより

地域包括支援センターは高齢者の皆さまの地域での暮らしをサポートする公的な相談窓口です

発行

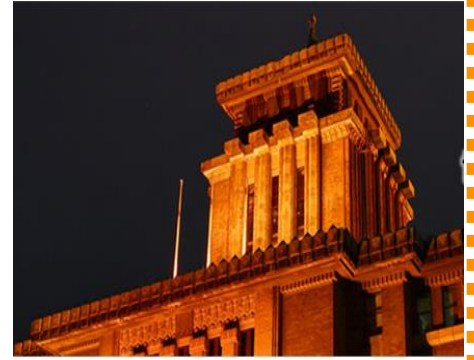
令和 2 年 秋号 第55号  
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



今年の夏は記録的な暑さとなり、残暑も長引きました。疲れた体を癒すには、好きな香りに包まれて音楽を聴くと良いですよ。夜は風流に虫の音の合奏も楽しみましょう。

## 9月21日は「世界アルツハイマーデー」です

国際アルツハイマー病協会は108の国と地域が加盟しています。制定後今年で26年目を迎えます。世界各国に支部があり、毎年認知症の理解を深めるために啓蒙活動を行っています。今年も、新型コロナウイルス感染防止で例年のように集うことは難しい状況ですが、アルツハイマーデーを中心に各地のお城やタワー・庁舎がオレンジ色にライトアップされます。(神奈川県は県庁本庁舎など。9/19・9/21の2日間) 鮮やかに染まった町のシンボルを目にすることで、多くの方が認知症に関心を寄せる期間となっています。



### 《 認知症と共に 》



大勢の方がさまざまな持病をコントロールしながら生活しています。その一つに認知症があり、決して特別なことではありません。病気と向き合い、生き生きと暮らしている方も数多くいらっしゃいます。

当事者の方やご家族の不安は、病気を正しく理解したり、同じ悩みを抱えた人との会話、家族・友人との触れ合い、地域の人との交流や医療・福祉の支援を通して解消したり軽減することもあります。病気の現実、戸惑い悩んでいる方はおられませんか？ 一人で抱え込まずどんなことでも相談してください。一緒に歩いていきましょう。

## 10月10日は「転倒予防の日」です

65歳を境に転倒事故が増えはじめます。転倒場所は自宅が半数以上を占め、1位…居間や寝室、2位…玄関、勝手口、3位…廊下や縁側、4位…トイレや洗面所、5位…台所と発表されました。さて、周りを見渡してみましょ！ 足元に引っ掛かりやすい電源コードがあったり、めくれやすいじゅうたんはありませんか？ さっそく事故防止にとりくみましょう。じゅうたんに滑り止めシートを敷き固定、コードを歩かない位置に移動する、人感センサー足元ライトを設置するなど生活空間を整えましょ。

### 《 運動不足で縮こまった筋肉をメンテナンス 》

すり足歩行はつまづきやすいため要注意！ 背筋を伸ばし、足を上げてバランス良く歩きましょう。

#### 大腰筋と腸骨筋のストレッチ

むりせずに行いましょう



股関節と太ももに心地よい刺激を。

- ①仰向けに寝る
- ②一方の足は伸ばす
- ③両手を組み片方の足を曲げ膝を持ち胸に近づけ、痛くない所で止めて20秒数える
- ④左右1回ずつ行う

#### 腰部と臀部のストレッチ

むりせずに行いましょう



腰とお尻の筋肉に心地よい刺激を。

- ①仰向けに寝る
- ②両足の膝を曲げ両手で抱え胸に近づけ、20秒。
- ③手を放し足を伸ばす。
- ④3回この動作を繰り返す

## 悪徳商法は身近に発生しています

### 送り付け商法

注文していない商品が届き、代金を振り込ませる。



★身に覚えのない時は受け取らない。

★川崎市消費者行政センターに相談。

☎ 044-200-3030

### 住宅の点検商法

無料点検と言って訪問し「欠陥発見」と不安をあおり、高額な商品やサービスの購入を迫ったり、工事の契約をさせる。



★その場で契約をしない。

★他の所にも見積もりを取ると言って断る。

### 悪質な訪問買取

不用品買取を口実に電話勧誘で訪問し、宝石や貴金属を強引に安価で買い取る。



★急な訪問買取は家に入れない。

★貴金属は見せない。



通帳やキャッシュカード、マイナンバーカードは渡さない！  
口座番号・暗証番号は教えない！  
慌てずに対応し、困った時は相談してください。

## 感染症から身を守る

①栄養のある食事 ②質の良い睡眠 ③適切な運動で生活のリズムを整え、健やかな体を作りましょう。秋冬になると粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。こまめに水分補給をしましょう。手洗いうがいも忘れずに！



## 地域包括支援センターは 身近な相談窓口です

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるように、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーが支援をしています。何かお困りのことがありましたら、どうぞご相談ください。



## 地域活動は中止しています

新型コロナウイルス感染防止のため地域活動を中止しています。状況により再開をお知らせします。地域活動を心待ちにしてくださっている皆さま、いかがお過ごしでしょうか。お仲間とのおしゃべりも恋しくなりますね。運動の機会も減る中で、健康維持のために工夫をしているかもしれませんね。なかなか皆さまの元気なお顔を見られず、職員一同さみしく思っています。元気にお会いできるのを楽しみにしています。



麻生区の地域包括支援センター【7か所】 担当エリアのセンターへご相談ください

柿生アルナ園地域包括支援センター	上麻生・上麻生5～7丁目・王禅寺西5～8丁目・白山・下麻生1丁目	☎ 989-5403
片平地域包括支援センター	片平・栗平1丁目・白鳥・五力田・古沢・岡上	☎ 986-4986
栗木台地域包括支援センター	はるひ野・黒川・南黒川・栗木台・栗平2丁目・栗木・金程・向原・細山	☎ 988-5160
新百合地域包括支援センター	上麻生1～4丁目・王禅寺西1～4丁目・王禅寺東1～2丁目	☎ 969-3388
高石地域包括支援センター	高石1～3丁目・多摩美・千代ヶ丘・万福寺	☎ 959-6020
百合丘地域包括支援センター	高石4～6丁目・東百合丘・百合丘	☎ 959-6522

地域包括支援センター虹の里

044-986-4088

担当地区：早野・下麻生・下麻生2～3丁目・

虹ヶ丘・王禅寺・王禅寺東3～6丁目