

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 夏号 第54号
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



新型コロナウイルス流行の影響から、世界中で健康に対する意識が高まっています。自分に合う健康づくりの秘訣を取り入れて、心も体も軽やかにしていきましょう。

体に備わったパワーを引き出し健やかに

●鼻呼吸



鼻腔～副鼻腔は、広げて合わせると表面積が新聞1面程になります。空気は鼻を通過することで適度な温度や湿度に調節されます。またウイルスやほこりを分泌物で絡めとり、体外へ排出する機能が備わっており、程よくきれいになった酸素を肺へ運ぶことができます。

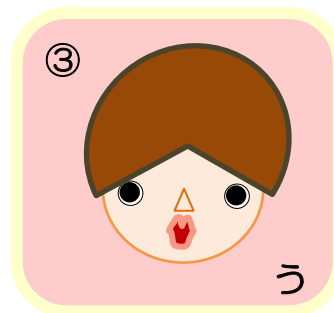
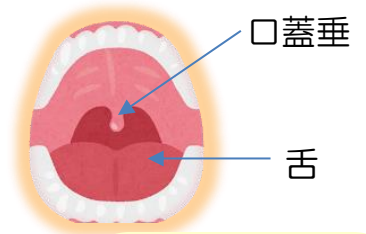
●口呼吸



口には体に良くないものをふるい落とし、肺まで送るフィルターがないため、そのまま汚れた空気を体内に取り込んでしまったり、気道が乾燥することで炎症が起こりやすくなります。

●口呼吸になる理由はさまざまですが、加齢により口蓋垂付近や舌の筋力が低下し、低位舌になって引き起こされることもあります。体操をすると筋力が戻り、自然と鼻呼吸ができるようになります。

●「あいうべ体操」 ～みらいクリニックの今井一彰先生考案～



- ①口を大きく開けて「あ」
- ②口を大きく横に開けて「い」
- ③口を前に大きく突き出して「う」
- ④あご先をなめる様に舌を伸ばして「べ」

「あ」「い」「う」「べ」を1セット
1日30回を目標に。
疲れない様に2～3回に分けて行っても良い。
1音1秒、声は出しても出さなくても良い。

免疫力をアップする食材をバランスよく摂りましょう

免疫力アップ機能の7割は腸にあります。便秘を改善すると効果的です。

- ・食物繊維で便秘解消…キノコ類・大麦・雑穀米・海藻
- ・善玉菌を増やす…ヨーグルト・納豆・発酵食品
- ・解毒効果…大根・キャベツ・白菜・ブロッコリー
- ・抗酸化効果…セロリ・トマト・春菊・かぼちゃ・みかん
- ・血流改善+風邪予防…にんにく・ねぎ・にら・玉ねぎ
- ・消炎作用を手助けすビタミンD…鮭・いわし・ぶり・さば
- ・骨を強くする…牛乳・チーズ・豆腐・小魚

スープやお鍋にして栄養素を丸ごといただいたり、しょうゆや味噌や麴を使って炒め物など、ご家庭毎の伝統の味を取り入れて、楽しく食べましょう。

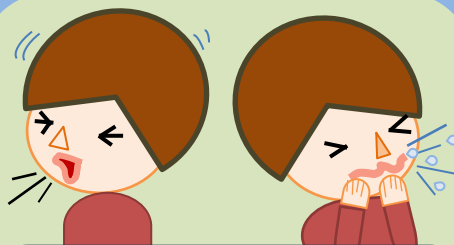


咳エチケット ～優しい気配りが世界中に浸透しています



★マスクは口と鼻を覆うようにつけましょう。

★マスクのかけ外しは、ヒモ部分を持って行いましょう。



★咳やくしゃみを手のひらで押さえて、他の物に触らないようにしましょう。



★マスクがない場合は、肘やハンカチで口と鼻を覆いましょう。

感染予防でマスクは今や必需品に。清潔を保って体を守りましょう！

【布マスクの洗い方】

- 衣料用洗剤を洗面器に入れ、10分間浸した後軽く押し洗いをしましょう。
- 良くすすぎ、陰干しで自然乾燥をしましょう。
- 1日1回を目安に洗濯し、汚れが付いたらその都度洗いましょう。
- 柔軟剤の使用は避けておきましょう。

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、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で元気に暮らし続けることができるよう、川崎市から委託を受けた法人が設置運営する公的な相談機関です。

麻生区には7か所あり、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員を中心に専門性を発揮しながら、チームで支援を行っています。

相談無料。ご相談内容は秘密厳守致します。電話または、ご自宅に伺ってのご相談も可能です。

- 総合相談・支援事業（高齢者の福祉・医療・介護全般）
- 権利擁護事業
- 介護予防ケアマネジメント
- 包括的継続的ケアマネジメント支援事業



麻生区の地域包括支援センター【7か所】 お住まい近くのセンターにご相談ください

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