

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 保存版

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



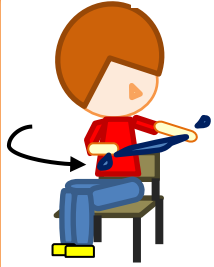
新型コロナウイルス感染予防で自宅で過ごす事が多くなっています。フレイルと呼ばれる様々な機能の衰えは転倒や体調不良、食欲不振、気力低下を誘発します。思い立ったが吉日、健やかな体づくりをしましょう。好きな音楽を聴きながら行うと効果的です。

運動

自宅でフレイル予防をしましょう！

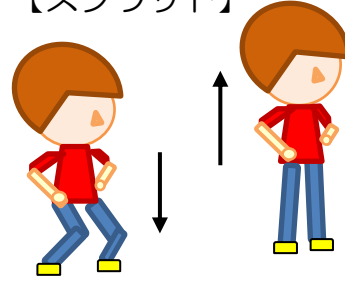


【タオルで体ひねり】



イスに座り、タオルを持って体を右へひねり15秒数える。体を正面に戻す。左側に体をひねり、15秒数える。

【スクワット】



足を肩幅に開き股関節を意識し、4秒かけながら腰を下げる。その後4秒かけて立ち上がる。

【もも上げ】



イスに座り、両手はイスの座面前側を軽く持つ。膝に力を入れ片足を4秒かけて胸に近づける。4秒かけて足を床に戻し、姿勢を直す。左右行う。

【足上げ膝伸ばし】



イスに座り、両手はイスの座面前側を軽く持つ。足が床と平行になる様に片足ずつ力を入れて4秒かけて上げる。4秒かけて足を床に戻す。左右行う。

※1回10セットを週に3回行うと効果的です。体調に合わせて無理せずに行う事が大切です。ラジオ体操で全身を動かすことも良い運動になります。座りっぱなしに要注意！立ってできることを考えて、楽しく生活に取り入れましょう。

栄養

《食事は1日3食バランスよく食べると免疫力がアップします！》

- ・ **歯磨き** をして口腔内を清潔に保ち、噛む力や唾液の分泌をよくしましょう。
- ・ **健口体操** などのお口の体操をしましょう。



交流

会話は口周りの筋肉を動かす運動でもあり、楽しさをもたらす大切な時間です。口角を上げると自然と笑顔が生まれ、気持ちが前向きになり晴々としてきます。人と人との距離を保ちながら、家族や友人との時間を持ちましょう。



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）

- ・高齢者の方の生活や介護に関する相談内容に合わせ、一緒に解決方法を考えます。
- ・介護保険の説明や必要な場合は、介護保険の代行申請手続きを行います。
- ・地域の皆さんに情報提供をします。
- ・在宅介護の方法や認知症の相談、福祉用具の紹介や使い方を丁寧に説明します。

● 権利擁護事業

- ・お金や財産の管理、契約の不安などの相談事を受けています。
- ・高齢者への虐待防止や介護者への支援を行います。
- ・消費者行政センターと協力し、消費者被害（悪徳商法）の防止や情報提供を行います。



● 介護予防ケアマネジメント

- ・サービス利用が必要となった場合にケアマネジャーを紹介します。
要介護度が、事業対象者・要支援1・2の場合には、ケアプランの作成を行います。
- ・住み慣れた地域で快適に暮らすための健康維持の方法をお伝えしています。

● 包括的継続的ケアマネジメント支援事業

- ・地域のケアマネジャー支援、町内会・自治会、民生委員、医療機関、行政機関と連携して地域の協力体制づくりに取り組みます。
- ・地域のネットワークづくり支援では、課題をもとに地域ケア会議や圏域会議を行い、みなさんと一緒に暮らしやすい町づくりを考えます。
- ・地域活動の支援を行っています。

麻生区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