

# 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 3 年 春号 第57号  
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



先日雨上がりの空に大きな二重虹が架かりました。二重虹は困難の後に訪れる明るい未来を意味する吉兆の印とされています。皆さんに良いことがありますように。

## こころの健康

新型コロナウイルスの影響で生活に制限を余儀なくされ、1年数カ月が過ぎました。ストレスは自分では気づかぬうちに積み重なることがあります。

「眠れない」「食欲不振または過食がある」「イライラする」「悲観的になりやすい」「何事も億劫に感じる」ということはありませんか？

これは体の疾患のほか、心が疲れている時にもみられるサインです。

心の声に耳を澄まして、がんばり過ぎないことが大切です。

### 自分らしさを取り戻すポイント

- ①気持ちを溜め込まず、友人、知人や家族など気心の知れた人と話をして発散する。
- ②晴れない心が2週間以上続いたときは、そのままにせず医療機関に受診をしたり、地域包括支援センターへ相談する。
- ③何事もやりすぎず、程ほどにする。
- ④好きなことをしたり、気の合う人と交流し英気を養う。
- ⑤質の良い睡眠と休養の時間をとる。
- ⑥栄養のバランスが摂れた食事を心がける。
- ⑦社会参加（ボランティア活動や就労、お稽古ごと）をする。



### ボランティアでつながる

「高齢社会白書2020年」によると、2019年の労働力人口は、70歳以上の方が469万人。労働力人口総数に占める65歳以上の割合も年々上昇し続けています。できる限り働きたい、就労以外で社会とつながりたい、いきがいを感じたいという声が多く聞かれています。気持ちが動いたときがチャンスです。ボランティア活動の扉をひらいてみませんか。

ボランティアの効能は、身体機能の維持、虚弱リスクの予防、悲観的な感情の軽減、存在意義の実感、地域の人とのつながり作りなどがあげられます。

何をするか悩む場合は、得意なことや趣味、興味があることの延長で探すと良いでしょう。

「ボランティアは大変と思っていたけれど、やってみると楽しく元気がでた。」「人のためだった事が自分のためになっている。」等、双方に良い影響を生み出すことが多くあります。

さまざまな分野で募集されているので一歩踏み出してみてもいいでしょうか。

麻生区には「麻生市民交流館やまゆり・市民活動相談窓口」や

「麻生区社会福祉協議会・ボランティア相談コーナー」「麻生市民館・生涯学習相談コーナー」がありますので、ご相談ください。

外に出ると新しい人との出会いがあり、ふれあいは心を豊かに育ててくれます。これからも自分らしさを輝かせて暮らしましょう。



## 【マインドフルネス】

客観的に自分の状態に意識を向けて心を整える技法です。

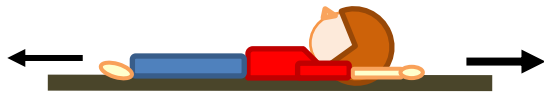
今の状態を思い浮かべ、ありのままを理解した後手放すことをイメージします。瞑想トレーニングでストレスや悩みを客観的にとらえると対処法を見つけやすくなります。心を軽く楽にしましょう。



- ① 静かな場所で目を閉じましょう。
  - ② 気持ちが安らぐ河原にいる所を想像しましょう。
  - ③ ゆったりと流れる川に葉っぱが1枚2枚と流れてきます。
  - ④ 葉っぱの上に心に抱えたストレスを置く様にイメージします。
  - ⑤ 自分の元から負の感情が離れて流れていき、心がほっとします。
- 葉っぱに乗せた悩み事をむりに消し去ろうとせず、ただ消えていくまで見守りましょう。

## 【横になったままストレッチ】 ※無理に伸ばすと危険なため、痛くない程度にしましょう

あお向けになり、両手を上にあげる。手足を引っ張られる様に左右片側ずつ揃え、背伸びをして5秒止めた後、力を抜く。



あお向けになり、膝を立てて手を広げる。息を吐きながら片側へ倒し30秒とめる。呼吸は止めずに行う。息を吸いながら膝を元に戻す。



## 感染症予防のワンポイント

人は1時間に23回顔を触るというデータ結果があります。外出先で顔や髪を触らないように意識し、目や鼻、口の粘膜からウイルスを取り込まないように注意しましょう。帰宅後は手洗い+洗顔を習慣に。入浴をするとより効果的です。



## 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。



## ホームページ開設！

地域包括支援センター虹の里のホームページを開設しました。活動の紹介や過去の「地域包括支援センター虹の里だより」も見られます。  
<https://nijinosato.or.jp/supprt-center/>



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