

# 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 4 年 朝顔号 第64号  
社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



まぶしい夏の日差しが、色とりどりの花を照らしています。自然と触れ合うと心も身体も癒されます。少し涼しい時間帯に、近くのお気に入りスポットに行ってみてはいかがでしょうか。

## 今年も「世界アルツハイマーデー」が近づいてきました

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」

9月は「アルツハイマー月間」です。

1994年に国際アルツハイマー病協会とWHOにより制定されて以降、テレビやラジオで認知症に関する情報が多く放映され、街中では講演会や認知症啓発イベントなど、関心を高めるための取りくみが行われています。

今回も認知症と共に生きる人々の思いが多くの人々の心に灯ることを願って、神奈川県庁など全国各所がシンボルカラーのオレンジ色にライトアップされます。



川崎市認知症施策によると、川崎市の高齢者6人に1人が認知症と推計されています。

加齢に伴い誰にでも起こり得るため、自分のこととして考えることが大切です。

状態に合った医療や適切なケア、さまざまな制度やサービスの活用しながら

自分らしい暮らしをつづけるための方法を、一緒に考えていきましょう。

ご自身やご家族で抱え込まず、物忘れ外来等の医療機関や地域包括支援センターにご相談ください。区役所では物忘れガイドマップや認知症サポーター養成講座の紹介も行っています。

この月を機会に認知症への正しい理解を深め、誰もが笑顔で過ごせる町を一緒につくっていきましょう。

## 「脳」活性化のポイント！ 認知機能の低下を緩やかに

- 朝起きて陽の光を浴びる。
- バランスの良い食事を摂る。
- 水分をしっかりとる。
- 口腔内を清潔に保ち、定期的に義歯調整を行う。
- 体調に合わせた運動や散歩をする。
- しっかりと睡眠をとる。
- 他者と交流をする。
- 自分の行動を振り返り、書き出してみる。  
例…1日前～数日前食べたものを思い出す。1日遅れの日記を書くなど。
- 2つのことを同時に行う(※無理のない範囲で)  
例…歌を歌いながら掃除する。2つのおかずを同時に作るなど。
- コグニサイズ体操(慣れず間違えるくらいが良い刺激になるエクササイズです)  
例…いすに座って足踏みをしながら数を数え、3の倍数で「①～④」をするなど  
①手を叩く ②野菜の名前を言う ③駅名を言う ④しりとりをする



## 日々是好日 ～まちのきらり★を見つけ隊～

### 【ちょっといい話 エピソード5】

虹の里デイサービスで30周年記念イベント「まちがい探し&ビンゴ大会」が行われました。当選に沸く賑やかな雰囲気の中景品選びとなった時のこと、心温かくなる場面がいくつもみられました。「息子は何が喜ぶかな?」「夫にこれをあげよう!」「孫にあげましょ♡」とご家族に思いを寄せる方、職員を呼び止め「あなたにプレゼントするから使ってね」とねぎらってくださる方もいらっしゃいました。皆さんのやさしい思いやりに包まれる素敵な時間となりました。大切な人を思い喜びを願う気持ちは、きっと届くことでしょう。



★こちらのコーナーでは、皆さんからのお話を随時募集しています。

## RUN伴あさお 2022.7.1～10.15

RUN伴では認知症の方と地域住民や医療・介護・福祉関係者がタスキをつなぐイベントを開催し「やさしいまちづくり」を広めています。

参加方法は2つ、①写真で思いを伝えよう ②車ステッカーで応援  
関心のある方は下記へご連絡ください。

街中でステッカーが貼ってある車を見かけた時は、一緒にいる人と認知症について話してみませんか。  
メールアドレス [runtomo.asao@gmail.com](mailto:runtomo.asao@gmail.com)

ステッカー



写真送付先

ID: runtomo2022



## 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、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ご相談をお受けします。

●ホームページを開設しています。活動紹介や過去の「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/>

## 【シエンちゃんの健やか体操】

薬指がちょっと難しいですよ



- ①両手の親指～小指同士の指先を付け、手のひらを離れた形で組み合わせる。
- ②親指のみ離し他の指は付けたまま、親指どうしがくっつかないように円を描く感じで回す。その後は順に小指まで同様に行いましょう（左回り・右回り各10回）



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	☎ 987-6505
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