

# 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 5 年 第68号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



新緑が眩しくそよぐ季節になりました。皆さんいかがお過ごしですか。早朝、木々に囲まれた道で耳を澄ますと、歌うような鳥のさえずりが聞こえ心が動かされます。みなさんも自然にふれてみませんか。

## 介護保険のその前に ～意識改革とセルフケア～

日本の高齢者の平均寿命は、男性：81歳、女性：87歳。  
健康寿命は、男性：72歳 女性：75歳。  
健康寿命を延ばし、元気に暮らせる社会を目指したいですね。



### 【 健やかな心身を維持しましょう 】

健やかな心身は「食事」「運動」「睡眠」「心の充実」から作られています。何か欠けた状態で生活を続けると、気づかぬうちに体調に変化が生じ、健康→虚弱→介護が必要な状態へと移行してしまうかもしれません。幾つになっても体づくりに卒業はありません。毎日楽しみながら心身のケアを行きましょう。

- 🚩 ご自身に合った目標を立て、休息と活動のある一日を過ごしましょう
- 🚩 1日3回バランスの良い食事を摂りましょう
- 🚩 適度な運動を続けましょう
- 🚩 趣味の時間や他者との交流を楽しみましょう
- 🚩 がんばり過ぎず、今できることを少しずつ続けましょう。

### 【 介護保険の考え方 】

介護保険は、尊厳を保持し個々の状態に合わせその人らしい日常生活が送れるように、介護保険サービスを受けられる制度です。いきいき自立して過ごせるように、機能の維持と向上を目指し共に歩んでいきましょう。



### 【 介護保険を利用するその前に 】

令和4年度日本の高齢化率は28.9%、川崎市内全域…20.4% 麻生区…24.4% 右肩上がりとなっています。

介護保険サービスの利用者は年々増えており、利用を希望されても開始までに時間がかかる場合が出てきています。

私達には今、自分の未来の可能性に目を向けて健やかな身体づくりに取りくみ始めることが望まれています。

効果は将来の自分の身体に必ずあらわれます。

50歳以降はセルフトレーニングを習慣にしましょう！

何をしたら良いか迷う方はご相談ください。一緒に地域活動などに参加したり適切なとりくみを考えましょう。

# 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12 ～Hさんより～ 】

◎住み慣れた土地から転居してきたHさんは、外出も減り体力低下を感じていました。そんな時、テレビで83歳の女性が元気にマサカリを振り上げる姿を見てハッとしました。「このままだとしぶんでいく。人生100年時代、自分が元気でいなくちゃ。」「自分も何か挑戦してみよう。身体が弱くても、積み重ねで丈夫になれるはず。やらなければそれで終わりよ！」心が奮い立つ瞬間でした。

さっそく包括支援センターに相談。「介護保険」と「介護予防・重度化防止モデル事業」の説明を受け、後者が自分の思いにピッタリだと感じ、3カ月間チャレンジしてみる事にしました。リハビリと福祉の専門家に説明を受け、益々前向きな気持ちに…😊

伝授されたリハビリは、はじめ難しく感じたものの徐々に出来るようになり、「訓練と持続が大事だと実感しました。」「じつは、絶対に普通の若者に近づけると信じていたの。人生は自分が主人公、やりたい事をやらなくちゃ!」「足腰の回復が心の勇気につながって、地域でも声をかけるようになり、友人もできました。あの時行動に移して良かった。」最近、ご主人や友人と外出を楽しまれ毎日が充実していると、明るい笑顔が輝いていました。

★前向きな気持ちで取り組む姿とHさんの行動力はすばらしいですね！私達も健康への意識を高め、何事にもトライしてみようと思います。



## 地域包括支援センターは 身近な相談窓口です

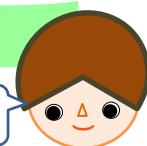


●地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、川崎市からの委託で設置されています。社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーがご相談をお受けします。

●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/>

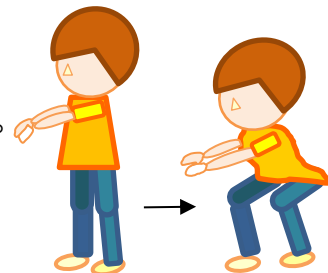
## 【シエンちゃんの健やか体操】



痛みのないように、無理をしないで。

### 【スクワットは全身運動！☆基礎代謝アップ】

- ①両足を肩幅に開けて、まっすぐ立つ。
- ②両手を前に出す。
- ③ゆっくりと両膝を曲げて腰を下げる。
- ④ゆっくりと身体を元に戻し立つ。  
(数回繰り返す)



※ ふらつく時はイスや壁に掴まりながら安全に行いましょう

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