

# 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 6 年 第71号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里

寒さの厳しい中に春の訪れを感じられる頃となりました。  
気温が低い季節は血行不良により、肩こり、冷え性、むくみが出やすくなります。室内の温度を調節し、簡単なストレッチや運動で解消しましょう。

全世代への介護予防 ～若いうちから取りくみましよう～

◎麻生区は長寿日本一になりました。  
いつまでも元気で過ごせるように  
身体づくりが大切です。

筋肉は、30歳以降減少しはじめ  
何もしないと70歳頃になると  
ピーク時の半分以下になります。

身体は何歳からでも鍛えられます。  
まだ若いから…もう年だから…と  
考えず、思い立ったその日から  
実践すると良いでしょう。

祝  
麻生区  
長寿日本一

男性 84.0歳 女性 89.2歳  
健康づくりを応援しています  
二次元コードから健康情報をご覧くださいませ

健康づくり情報

【 健やかな身体の源は、運動・栄養・交流にあり 】

◎年代別目標歩行数を目指しましょう

30～59歳…8000～10000歩、60～64歳…8000歩、前期高齢者…7000歩、  
後期高齢者…5000歩程度です。

家の中の家事作業では3000歩程度にとどまります。

ウォーキングや散歩、買い物や友人との外出など自分の好きな事をプラスしましょう。



◎無理せずに運動を継続しましょう

①深呼吸 ②ラジオ体操 ③もも上げ ④スクワット ④ストレッチ（上肢・下肢・体幹）  
⑤ヨガ ⑥ウォーキング ⑦地域活動の体操 ⑧スポーツジムの運動など  
※週に2～3回でもかまいません。身体に合わせ、今より少し多めに  
運動するように心がけると良いでしょう。



◎バランスの良い食事を摂りましょう

①1日3食。筋肉・骨・血管・脳・全身の臓器に必要な栄養を補給し体を丈夫にする。  
②1週間に食べた物を振り返り、不足している食材を1品加える。③お口のケアを心がける。

◎生活に楽しみを持ち、心身ともに若さを保ちましょう

①趣味を楽しむ。②毎日誰かと話すなど、人との交流を心がける。③良く笑う  
④自分の役割・やりがいを持つ。⑤出来ることを止めずに続ける。⑥小さな目標を立てる。  
⑦いつまでも「キョウイク」と「キョウヨウ」。（今日行くところがある・今日用事がある）

# 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15 ～ 0さんより～ 】

◎仕事終わりの夕方、帰宅途中の出来事です。

いつもの帰り道、保育園帰りの園児が父親と仲良く前から歩いてくる様子が見えました。親子とすれ違う間際、園児に「おつかれさまです😊」と声を掛けられてびっくり!! すぐに「あっ、お疲れさま。ありがとうね～」と笑顔で返答しました。一気に1日の疲れが吹き飛んで、軽やかな気持ちでいっぱい♡ あの子どもは、いつも挨拶を大切にしているように育てられているのかな? 純粋に思いやりの表現を出来るなんてすばらしいわと、感心しながら家路につきました。このエピソードを話す度、可愛いしぐさと優しい言葉に癒されています。



★子どもの微笑ましい姿を思い、こちらまで暖かい気持ちになりました。

## 今年は例年より花粉が少し早く飛び見込みです

外出時は、メガネやマスク、服に花粉ガードスプレーの使用など工夫しましょう。帰宅後は手洗い、うがいで洗い流すと効果的です。花粉症に良い食材の発酵食品や根菜、きのこ、青魚、みかん等を摂取しましょう。ストレス軽減と良質な睡眠も大切です!



### 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、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】



#### 【ストレッチで血液の循環を良好に!】

- ①両手指を組み上にあげ、ぐ～っと伸ばす。
- ②手指を上で組み、左右に曲げ脇腹を伸ばす。
- ③手指を組み、上に伸ばして右回し・左回し。
- ④肩の上げ下げでリラックス。



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