

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73号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里



気象庁より暑い日は9月前半まで続き、気温は10月にかけても全国的に平年より高いと発表されました。もう少しの間暑さ対策が必要で大変ですが、季節を楽しむことも忘れずに旬の味覚を味わって元気に過ごしましょう。

「重度化防止」について ～介護保険のその前に～

年齢を重ねると身体面・精神面の衰えや人との交流の減少によって、フレイル（虚弱）になりやすくなります。誰もフレイルになりたいと希望する人はいないはずですが、ワクワクする自身の未来のためには、若いうちから自分の生活を見直し「運動・食事・睡眠・交流」を心がけ介護予防に取り組むこと、もう年だからと諦めないことが大切です。

川崎市では、介護予防・生活支援サービスとして、加齢に伴う身体の衰えや不安と上手く付き合い、自分らしく暮らすために「かわさき健幸UP!!プログラム」

「あんしん暮らしサポート」という制度があります。

介護保険のその前に活用してみませんか。



かわさき健幸UP!!プログラム	あんしん暮らしサポート
対象：65歳以上で日常生活に支障が出ている方	対象：65歳以上で日常生活に支障が出ている方
期間：おおむね3カ月程度	期間：おおむね6か月程度
内容：リハビリ職員によるアセスメント訪問、生活環境の調整、助言、生活改善の計画	内容：生活状況の見守り、地域での居場所づくり、持っている力を活かす地域参加支援など

健康講話 ～高齢に伴う体の変化～

R6年7月2日（火）虹ヶ丘コミュニティルームにて、あさお・百合クリニックの院長である佐野 順子先生のご健康講話「高齢に伴う体の変化」が開催されました。

高齢になると、さまざまな重圧から解放され気持ちにゆとりができる一方で、体がスムーズに動かない、疲れやすい、食欲がわからない、やる気が出ないなど、身体的・精神的な変化がみられてきます。そうならないための努力、そうなった時にどう受け止めるか、生きるために知っておくべきことやしておくことを理解することが大切です。

自分自身で行うケアとかかりつけ医による治療を受けながら、いつまでも元気でいられるように健やかな体づくりに励みましょう。

第2部は、あさお運動普及推進員の会の方と参加されたみなさんで元気よく体操を行いました。頭と体の栄養を補給し、有意義な時間を過ごしました。また講話を開いてほしいとの声が多く寄せられました。



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17 ～下麻生Nさんより～ 】



◎7月の猛暑の中Sコンビニへ買い物に出かけたのですが、お店に到着した時にはTシャツが搾れるくらいの汗をかいており、疲れて立ち尽くしてしまいました。すると店員さんは「座ってください」とすぐにイスを出してくださいました。腰を掛けて一息ついていると、何を買いに来たのか聞いて商品を揃えてくださった他、購入した切手を封筒に貼ってくれるなど至れり尽くせり。感謝の気持ちでいっぱいになりました。買い物を終えお店を出た後の帰り道、途中で体力を消耗し手すりに寄りかかっていると、その姿をみていた人が「知人の家が近くにあるから」と言い、飲み物と保冷剤を持ってきてくださいました。優しい心遣いにまた元気を取り戻し歩きはじめましたが、暑さのため徐々に足取りが不安定になってしまいます。その時偶然に出会ったご近所さんが、自宅の玄関前まで送ってくださったのです。とても心強く、無事に家に帰りつくことができました。みなさんの優しさを感じる1日となりました。

★支え合うあたたかい心に感動しました。



シエンちゃん家の健やか体操



シエンちゃんポイント★健康長寿



もうじき夏から秋へ
自律神経の乱れを整え
秋バテ防止！

- ★あまり冷たい物ばかり摂りすぎない
- ★きぶんてんかんで、ストレス解消♪
- ★バランスのとれた食事と水分補給
- ★テキオンの(38～40℃)お風呂につかる♫
- ★無意識の習慣を見直してみましょう
- ★しつ(質)の良い睡眠をたっぷり！

【大腿部の筋肉アップ！つまづき予防】

- ①かかと上げとつま先上げ (各10回)
- ②片足ずつ足首回し (各10回)
- ③イスの座面を掴み、片足ずつ膝を曲げ胸に近づける。4秒止めてゆっくり戻す (左右各10回ずつ)
- ④座面を掴み、両足揃えて膝を曲げ、胸に近づける。4秒止めてゆっくり戻す (10回)



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中。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/>

●ブログもやっています。虹の里ホームページから覗いてみてください。日々の様子をお伝えしています。



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