

地域包括支援センター虹の里だより



発行

令和 7 年 第75号

社会福祉法人 慈正会 地域包括支援センター虹の里

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

MCI（軽度認知障害）に気づき、早めの受診ですこやかに

認知症は加齢にともない、誰にでも起こる可能性がある一般的な疾患です。
認知症の前段階をMCI（軽度認知障害）といい、この時点での治療が重要です。
早めに診断を受け治療をはじめることで、進行をゆるやかにできたり、
MCIの状態から回復する人が、1年で16～41%となると報告されています。



M C I 気になる兆候ありませんか？

- 何を探しに来たのか思い出せないことがしばしば起こるようになった。
- 日付や曜日が不確か。自分に起こった出来事がどのくらい前の事か、しばしば思い出せない。
- 疑い深くなったり、怒りっぽくなるが増え、性格が変わってきた。
- 長年の趣味の興味が失せたり、意欲低下がみられている。
- 複雑な話が理解できなくなった。

【今の認知機能を維持するポイント～運動・食事・社会参加～】

- ◎身体にあった運動の習慣を身につけましょう。
- ◎食事はバランス良く食べるように心がけましょう。
- ◎外出（趣味・買い物）をしたり、家族や友人と話す時間を楽しみましょう。
- ◎今出来ていることを続けましょう。

●認知症相談 川崎市認知症コールセンター サポートほっと

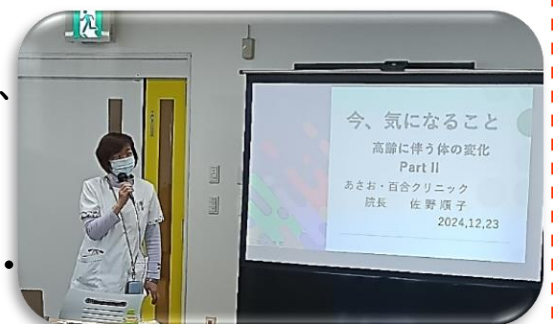
☎…0570-04-0104

一人で悩まずに、電話でご相談ください。

健康講話 ～高齢に伴う体の変化PartⅡ～

R6年12月23日(月)ヴィラージュ虹ヶ丘地域交流スペースで、
あさお・百合クリニックの院長、佐野 順子先生の
健康講話「高齢に伴う体の変化PartⅡ」が開催されました。
講話の内容は、便秘や血圧、流行している感染症についての
のほか、軽度認知障害を含む認知症・認知症に似ている病気・
認知症の新たな治療方法についてなど多岐にわたり
それぞれの新しい知識や考え方を学ぶことができました。

講話後は質疑応答の時間を設けていただき、参加された地域の皆様からは
思い思いの悩みや相談が投げかけられ、丁寧に回答してくださいました。
終了後の参加者の方々の表情が柔らかく、有意義な場になったことを実感できました。
皆様の相談に正しい知識でお答えするために、私たち地域包括支援センター職員も
日々最新の知識を学び続けていきたいと思っております。佐野先生ありがとうございました。



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19 】

●自転車通学している私の娘の話です。

先日通学途中で荷台にくくりつけていたリュックサックが落ちてしまいました。娘は気づかずに自転車を運転、車道に行く一台の車の運転手さんが何やら娘の方を向いて何かを言っているようにも見えるが、気のせいかなと思いつつ走っていたそうです。しばらくしてもその状態が続くので、思い切って立ち止まると、「リュック落としたよ！」と声をかけてくれていたのです。慌てて来た道を戻りますが、リュックは見当たらず途方に暮れて母の職場までやってきました。母のところへはリュックが届けられた近くの消防署を通じて学校から連絡が入っており、荷物は無事と聞いていました。事情を聞いて安堵の涙する娘と急いで消防署へ出向き、5分遅れで学校にも滑り込むことができました。（試験初日でした！）通りすがりの方々の温かい行動に感謝します。ありがとうございました。



★奇跡のようなタスキのつながり、優しい気持ち最高ですね 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



まだ寒さが厳しいこの時期は、
脳卒中のリスクが高まります
かくれ脱水に要注意！

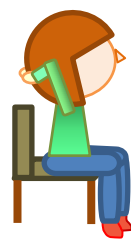
冬の体調管理をチェック！

- 喉が渴く前の、こまめな水分補給を徹底！
- 塩分過多に注意しましょう。
- 青魚・野菜・果物・海藻を食べましょう。
- 有酸素運動をしましょう。
- ストレスを発散しましょう。
- 嗜好品はほどほどに。



【全身運動で筋肉の柔軟性と血行改善】

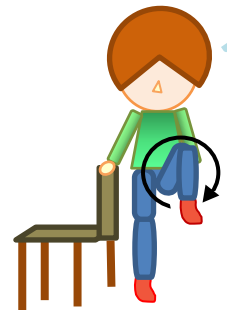
- ①イスに腰かけ、後頭部で両手を組み深呼吸。
- ②右肘が太ももに近づく様に体をひねって前に倒し、3秒キープ。身体を戻す。
左ひじが太ももに近づく様に体をひねって前に倒し、3秒キープ(左右数回)
- ③椅子やテーブルにつかまり安全に注意し、片足を上げ、股関節をまわす。(無理せず！)



①



②



③

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