

地域包括支援センター虹の里だより



発行

令和 7 年 第77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

～健康寿命をのばして、快適に暮らせるように～

自助

自分自身のケア

生きがい・健康・
介護予防



互助

支え合い

周りとの支え合い
町内会・自治会
ボランティア



共助

介護保険・
医療保険

デイサービスや訪問
介護、診療所での受
診等社会保険制度に
よるサービス



公助

行政の支援

高齢者福祉、障
害者福祉、生活
保護などの支援



いつまでも自分らしい生活続けるために

R7年6月、虹ヶ丘3丁目の老人会「どっこいシニア」で、
当センター長内井が講演を行いました。
歳をとると体力の低下が起こりやすくなります。
何もしないでいるとフレイル（虚弱な状態）から
要介護へつながる可能性があります。
適切なセルフケアでフレイルを回避しましょう。



- 規則正しい生活（早寝、早起き）をしましょう。
- 栄養バランスの摂れた食事を摂りましょう。
お口のケアも忘れずに。
- 適度な運動を継続しましょう。
- 良質な睡眠をとるように心がけましょう。
- 友人や知人と交流を楽しみましょう。（例…1日3人と話す等目標を作り実践してみましょう）
- 自治会、町内会とのつながりをもち、支え合いましょう。
- 体の不調をそのままにせず、かかりつけ医や専門機関を受診しましょう。
- 困りごと、悩みごとは一人で抱え込まず、地域包括支援センターへ相談しましょう。

※体調に合わせて必要な支援を受け、より良く生活ができるようにいつでも相談は可能です。
※いくつになっても大切な事は健康を自身で守ること。持病の悪化防止に努め、生きがいづくり、
健康づくり、介護予防への意識と継続する心をみんなで持つことが大切です。



●これは看護師である僕の妻の体験談です。

その日いつもの様に、夜勤で病室を巡回していました。その病室は2週間前にKさんが亡くなった後、ずっと空室になっている病室でした。ドアを開けると誰もいないはずの薄暗い部屋の奥に誰かが立っているのです。それは亡くなったKさんでした。

Kさんはどうやら何かを探しているようでした。するとKさんは不意にこちらを振り向きました。その顔はまるで何かを訴えているような表情でした。

次の瞬間Kさんの姿はスーッと消えてしまいました。背筋に冷たい汗が流れるのを感じながら、Kさんの様子が気になり、ベッド脇にある床頭台の引き出しを開けてみました。

すると引き出しの奥の見えにくい所に1通の手紙が入っていたのです。

それはKさんが亡くなる前お世話になった看護師へ宛てたお礼の手紙だったそうです。

手紙は無事に届き、Kさんは安心されたのかその後お見かけしていないそうです。

★今回は少し不思議なお話でしたが、感謝の思いが届いてよかったですね。

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



今年も猛暑が続いています
むりせずに取り入れて、
夏バテ、秋バテを回避しよう

- こまめな水分補給をしましょう。
- 入浴は湯舟に浸かり、リラックスしましょう。
- 深呼吸で自律神経を整えましょう。
- 夏バテ回避の食材例…豚肉、魚介類、大豆、ほうれん草、梅干し、お酢、スイカ等。
- 秋バテ回避の食材例…キノコ類、大根、卵、かぶ、豚肉、マグロ、カツオ、鮭、味噌等。



【大腰筋、大腿筋、外腹斜筋を鍛える】

- ①イスに座って深呼吸。
両肘を曲げましょう。
- ②右足を上げ、左肘と右膝を近づける。
右足を床に戻す。
- ③左足を上げ、右肘と左膝を近づける。
(左右交互にリズムカルに数回ずつ実施)
※終わったら深呼吸でリラックスしましょう



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