



～地域のための情報誌～第57号

宮前平地域包括支援センターだより

ほほえみがいっぱい

地域包括支援センターは市から委託を受けた高齢者の相談機関です。
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目を担当しています。
お気軽にご相談ください。相談は無料です。

令和2年 10月号

発行：医療法人花咲会

宮前平地域包括支援センター

住所：宮前区馬絹6-20-4

電話：044-872-7144

『ほほえみがいっぱい』は
地域の情報や福祉の情報な
どをお伝えします。

特集

良い歩き方指南

提供：レストア川崎リハビリテーション科

目線が下

つま先が
上がらない

狭い歩幅

高齢になると
なりがちな姿勢

足腰の筋力低下
関節の可動域が狭くなる
心肺機能低下などが原因です

背中が
丸くなる

膝がまがる

足裏全体で
着地する

歩く事は無料！
良い事らしいですよ

姿勢に
気を付ける

すり足に
ならないよう
意識してももを
上げる

高齢になっても
おすすめの歩き方

歩行の良い影響

- 一 高齢者に起きやすい筋委縮や骨粗鬆症の予防
- 二 高血圧などの生活習慣病の予防
- 三 高齢者の認知機能低下を予防する効果
- 四 ストレスの軽減やうつ病の予防



歩行

1日平均 15分程度
+



歩行などの運動
週3回 50分

6ヶ月間続けた結果
軽度な記憶障害などが
改善された事例がある

脱水対策は朝食から

提供：レストア川崎栄養科

眠っている間の呼吸・発汗で 500ml
朝の尿で 500ml 合計 1000ml もの
水分やミネラル分が毎朝失われています。



食事は消化・吸収まで時間をかけて
ゆっくりと行われるので、
朝の活動前に朝食で補っておくことで
脱水・熱中症対策に役立ちます。

朝からたくさん食べられない方は、
具沢山スープと果物がおすすめです。
効率よく水分とミネラル分が摂れます。



お知らせ

花咲サロン(体操)
10月下旬に開催予定
事前申し込み制となります
ご興味のある方は
お問い合わせください

お一人で出歩く事が
難しくなってきた方は
ご相談承ります
まずはご一報ください
044-872-7144

身近な場所を歩こう

歩く前にはストレッチ・水分補給に気をつけましょう



宮崎台駅スタートコース(41分 2.1 km)

①宮崎台駅 南口スタート

↓約 17分 910m

②泉福寺

↓約 8分 410m

③宮前地区会館(月曜休館)/
ベーカリーカフェひよこ
(土日祝休み)

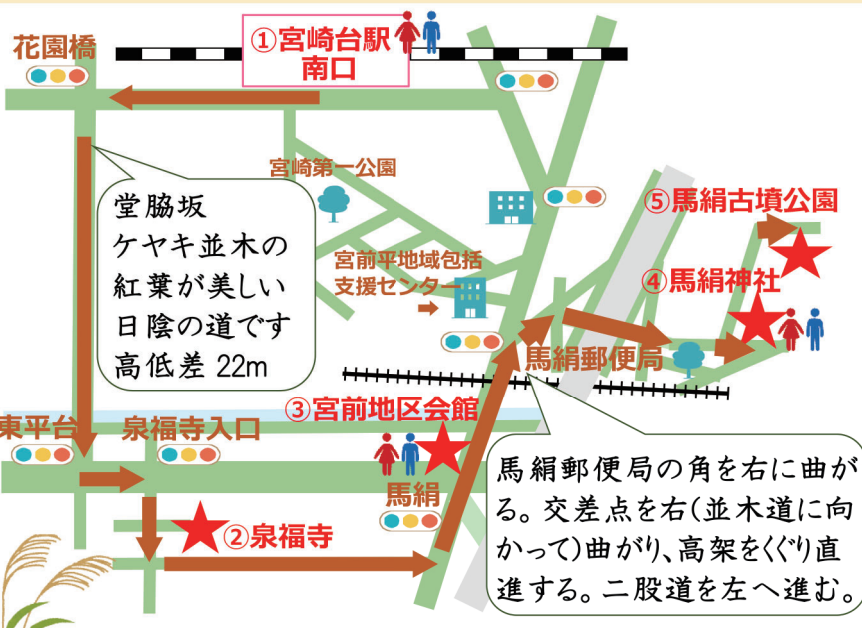
↓約 11分 560m

④馬絹神社

入口から境内まで約 2分
全 42 段(スロープもあり)

↓境内左奥の道を右に進み
約 3分 90m

⑤馬絹古墳公園ゴール



宮前平駅スタートコース(15分 780m)

📷マーク → 富士山見えるスポット

①宮前平駅 北口スタート

↓0分 駅前すぐ

②八幡神社

入口から境内まで約 2分
全 114 段 高低差 16m



↓約 13分 700m

富士見坂
坂を登りきったところから
富士山が望める
全長 540m 高低差 38m

③宮前図書館ゴール

区役所周辺には
休憩場所多数
あります

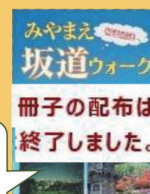


宮前区内マップ

身近な場所を紹介している
無料冊子です



インターネットでは
みる事ができます



職員紹介

金子
(社会福祉主事)

田中
(社会福祉士)

内山
(主任ケアマネ)

中尾
(看護師)

青山
(地域支援強化員)

夏はコロナや暑さにより外出の機会が減りました。今回歩く事の特集したのは、筋力低下や心の活力がなくなってしまう方が増えている為です。集いの場の多くが中止になっていますが、公園体操は唯一どなたでもご参加いただけるものになります。お近くに公園体操がない方はご相談ください。また、『ほほえみがいっぱい』のバックナンバーのお取り寄せもできます。当センターのブログでは筋肉体操や栄養についても発信しています。



ご相談は 044-872-7144 —24時間受付—

宮前平地域包括支援センター ブログ

ご相談や記事に関するお問い合わせは 044-872-7144 miyamae@hanasakikai.or.jp
当センターは馬絹・小台・宮前平・宮崎6丁目が担当地域です。(開所 8時半~17時半※日曜・年末年始除く)