

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。

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。

災害やコロナ、不安の多い時代だからこそ

提供：レストア川崎 栄養科

「家での備えは充分ですか？」



うちは防災用に
乾パン、クラッカー
缶詰。もう3日分
買ってあるから平気だよ。



災害用に売られている商品は、
賞味期限が長く設定されている分、
乾燥した食品が多く、いざという時に
飲みこみづらかったり、食べにくかったり
することがあります。



管理栄養士

「災害時だけに使用する」というよりも、
「体調不良時にも使用できる物」で考えると、
「食べやすい物」目線で取り揃えることができます。



管理栄養士

なるほど!

ラップ・紙皿も
あるといいです



備蓄にお勧めの食品（目安は3日分）



レトルトパック

電気が使用できない場合
「そのまま食べられる」
レトルトパックは優秀です。



エネルギーゼリー

手軽に栄養補給が出来ます。
災害時だけではなく、
急な発熱時にも安心です。



補助食品

普段から噛むことや
飲むことが心配な方は…

介護食用のレトルトパックや
補助食品を、日頃から少し多めに
買い置きしておくで安心です。



水(1人1ケース) スポーツドリンク

水は1人1日3ℓ必要です。普段は食事をする
と自然に水分も摂れていますが、災害時は食
事量が少ないことが多いので、飲料水は多
めに用意しておきましょう。その他に、ス
ポーツドリンクをストックしておくのも良
いです。

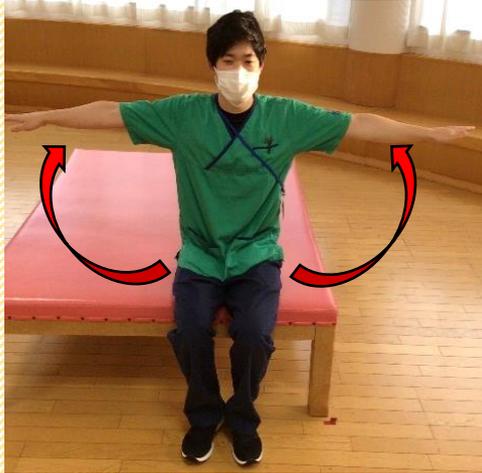
過去に学ぶ「東日本大震災」

当時、避難物資で届くものは、おにぎりや菓子パン、
カップラーメンが多く、飲みこむ力が落ちている方は
食べるものがなく困ったそうです。現地に支援物資が
届いても、仕分ける職員は、誰にどんな物を配れば
良いのか分からなかった為、1ヶ月後に管理栄養士が
ボランティアで現地に来るまで、支援物資はそのまま
になっていたと聞いています。自分が食べ
やすいものを用意しておくで安心ですね。



リハビリ専門職が教える **肩** 関節の筋肉トレーニング

肩関節の筋力向上！
維持につながる



「両肩広げ体操」のやり方

- ① 椅子に座ります。
- ② 両手を太ももの上に置いた状態から、自分の肩の高さまでを目安に、2秒程かけて両手を横に伸ばしていきましょう。
- ③ 肩の位置で3秒キープ（頑張れる方は5秒）
- ④ 2秒かけてもどきましょう。

回数は1度に10回を1日1～2セットで効果

提供:レストア川崎 リハビリ科

当センター
ブログで
筋肉体操を
ご紹介中！



活用！川崎市防災ポータルサイト



川崎市の防災に関する情報がインターネット上の一つのウェブサイトを集約されています。避難情報・公共情報・防災マップ・気象情報・防災方法について知る事ができます。



QRコードをスマホのカメラでかざすと簡単にウェブ画面を開く事ができます。



編集後記

コロナ感染症の未曾有の流行から、2回目の冬がもうすぐやってきます。大地震はもちろん災害ですが、現在の状況も「災害」と表現しても良いのかもしれませんが。



発熱して体調が悪くなった時、すぐに食べられる物があるでしょうか。そんな風に考えて食材をストックすると良いのかもしれませんが。



近隣の人との関係はいざという時に心強い味方になります。ご近所の顔見知りを増やすきっかけに、地域の公園清掃や公園体操などに参加してみてもいかがでしょうか。



地域の皆様へ ☆ ☆ ☆



10年近く馬絹、小台、宮崎6丁目、宮前平でお世話になった内山です。

遅れましたが異動の挨拶を致します。同法人のレストア川崎地域包括支援センターに、今年の4月1日から異動することになりました。

宮前平エリア地域の方は、特に助け合いの気持ちを持っている方が多いと感じていました。

皆さんを見習い、助け合いの精神を持って仕事をしたいと考えています。ありがとうございました。

職員紹介



中尾
(看護師)



田中
(社会福祉士)



奈良
(主任ケアマネ)



休職中

青山
(地域支援強化員)

職員の金子は退職しました。今までありがとうございました。



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)