



# 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。  
ご相談は無料です。知りえた情報・秘密は、厳守します。

発行：医療法人三星会  
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。

早い段階での発見が健康寿命を延ばします!

## リハビリ専門職が教えるロコモ 『自分でできるロコモチェック』

**ロコモって?** 正式にはロコモティブシンドロームと言います。  
加齢により関節や筋肉の痛み・痺れ・変形などが起き、活動量が減少し、全身の筋力低下やバランス能力の低下した状態を言います。最終的には「立つ」、「歩く」が困難になり、日常生活に支障が出ます。転倒や病気をきっかけに、寝たきりになるケースも少なくありません。



老健レストア川崎  
リハビリテーション科

### 7つのロコモチェック

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩くことができない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない



7つの項目のうち、いずれか1つ以上に当てはまればロコモの可能性がります。

今回はロコモ予防の為に体操や筋トレをご紹介します。

## 9月注目のイベント



# 桃花まつり

参加費  
100円

日時 9月5日(火) 午前10時~12時

会場 宮前地区会館 (馬絹6-10-33)

小さいお子さまからお年寄りまで  
どなたでもご参加いただけます。

宮前第三地区社会福祉協議会 主催

当センター職員も  
参加しています

## ロコモチェックやご相談も できます

- ✔ 健康元気度チェックができます
  - ・握力測定
  - ・片足立ち
  - ・のど年齢測定
  - ・血管血流測定
  - ・肌年齢測定
  - ・ベジチェック
- ✔ 福祉用具に実際にさわられます
- ✔ みんなで宮前区だいすきメロコス体操
- ✔ 離乳食等の子育て相談ができます
- ✔ 赤ちゃん休憩コーナー
  - ・バルーンアート
  - ・手形足形とり
- ✔ 健康や介護予防の相談ができます

予約不要・参加費100円

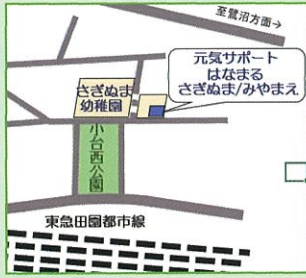




# 小台町内会 小台西公園体操スタート

日時：毎週火曜 10:00～10:20  
 場所：小台西公園 ※雨天中止  
 内容：ラジオ体操等（簡単な体操だけです）

住所、ご年齢不問。どなたでも無料でご参加いただけます。**8月いっぱいはお休みです。**



当センター主催



# 花咲すくーる 介護保険勉強会



## 「実際に試せる福祉用具展示」

福祉用具はどんな時に使うの？レンタルと購入、住宅改修の助成について

9/27(水)10時～11時  
小台八幡会館 1階

## 「介護保険で何が出来る？」

ケアマネジャーとは？介護保険で使える、サービスとかかる費用について（同じ内容を3会場で行います。）

10/25(水)10時～11時  
宮前市民館 第三会議室

11/22(水)10時～11時  
宮前地区会館

12/27(水)10時～11時  
小台八幡会館 2階

ご予約不要・宮前市民館以外は会場に駐車場がありません

# 食中毒にご注意を！

老健レストア川崎 栄養科

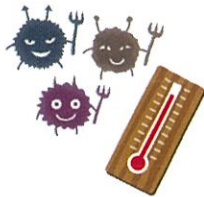


真夏日も記録するようになったこの時期。実は食中毒になりやすい条件が揃っています。

## 【食中毒菌が元気に増える3条件】

① 温度 ② 水分 ③ 栄養  
 食品には水分と栄養が含まれている為、除去する事ができません。

その為、**温度管理をする事が食中毒を防ぐ鍵となります。**  
 食中毒菌は 10～60℃で増え、特に 35℃前後がよく増える温度です。



食品は室温に放置せず、**必ず冷蔵庫や冷凍庫に入れて保存**するようにしましょう。

冷凍品の解凍は、室温放置ではなく、**冷蔵庫内で戻すか電子レンジで解凍**しましょう。

## 「お酢を使って食中毒対策！」 冷やしトマトのマリネ(1人分)



162kcal	1個
たんぱく質 1.3g	大1
塩分 0.3g	大1
	小1
	少々

- ・ トマト
- ・ オリーブ油
- ・ 酢
- ・ 砂糖
- ・ 塩

# 職員紹介



「ブログQRコード」



公園体操等で「花咲すくーる」のチラシや健康情報、集いの場のチラシを配布中。ブログにも掲載しています。

- ① トマトはしっかり洗い、水気をふき取ってから食べやすい大きさに切る。
- ② オリーブ油、酢、砂糖、塩を混ぜ合わせておく。
- ③ ②にトマトを入れてざっくり混ぜて、冷蔵庫で2時間程冷やしたら出来上がり！

- ★ マリネ液には他の野菜を入れても良いです。生玉ねぎの薄切りや茹でオクラ等もお勧め。
- ★ ツナやサラダチキン等のタンパク質と一緒に摂ると食べ応えのあるおかずになります。
- ★ マリネ液にごま油とポン酢を足すと中華風に

【ご相談・記事に関するお問合せ先】 来所でのご相談は職員不在の場合もある為、事前にご一報ください

宮前平地域包括支援センター：☎044-872-7144 又は✉miyamae@restore-k.jp まで。

開所時間：月～土曜 8時半～17時半(12/31～1/3 除く) 緊急のご相談は休日・夜間も可能です

