



# 地域で和っしょい!

レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎  
地域包括支援センター  
住所：宮前区犬蔵 2-25-9  
TEL：044-976-9590

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。困ったとき、迷ったとき、どんなことでもお気軽にご相談下さい。相談料は無料です。『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

## 見直してみませんか??

# 空き巣対策



令和3年の川崎市内の空き巣被害は、7月時点で41件発生しています。主な侵入口は「窓」で、ガラスを破って解錠する手口が多いです。また、「施錠していない箇所」からの侵入も多いそうです。今一度、ご自宅の対策について見直してみませんか?

戸締りの徹底  
窓に防犯フィルムを貼る

留守を悟られないように  
室内の電気を1ヶ所だけ点けておく。

家の周りに足場になるものを置かない。

植木の剪定をこまめにする

郵便物や新聞などをポストに溜めない

行ってきます  
ひとり暮らしでも出かける時に「行ってきます」と言う

## リモートカフェ 寄り道喫茶

6月末よりミニ講話や体操も取り入れながら開催しています。7月は、日本調剤宮崎台薬局 管理栄養士・江草様による「熱中症対策」ミニ講話、伊臣久子先生による座ったまま出来る体操、フジケア・勝亦様による空手体操を行いました。伊臣先生とは昨年秋以来の再会となり、参加者全員とても喜ばれていました。8月の第1週は、たまプラーザ薬局 薬剤師・藤澤様より「誰かに話したくなるお薬のミニ知識」と題し、薬の豆知識について講話いただきました。講話も体操も大好評でした。今後も交流の場として継続していきます。



江草様『熱中症対策』



伊臣先生による体操



勝亦様の空手体操



藤澤様『お薬ミニ知識』

## この指とまれ体操 (土橋)

7月17日、この指とまれ体操に参加させていただきました。この日は梅雨明け直後。初夏の陽気で日差しがとても強く、気温が高かった為桜の木の本陰でゆっくりと体操を行っていました。体操の合間には、公園の周りを散歩しリフレッシュ!お近くの方は是非ご参加ください。

毎週土曜日 10時~10時30分  
(土橋 2-13 土橋 2丁目公園)

※8月中はお休みです。9月11日(土)より再開となります。



## 職員のつぶやき ~地域の方からの学び~

地域の皆様と関わらせていただく中で、多くのことを学ばせていただいています。その中でも印象深かった地域の方の言葉をご紹介します。

### ★毎日を前向きに過ごすコツ★

「プラスの事を考える。嘘笑いでも笑うことが大切。笑いからスタートしないと物事は上手くいかない。嫌なことは忘れた方が良い」

### ★今、生きていることに感謝★

「これまで何度も病気をしてきたけれど、それでも今生きているということは、神様から“生きなさい”って言われているということだと思う。」



コロナ禍で思うようにいかないことも多いですが、まずは“今、生きていること”に感謝し、何か特別な事がなくても意識して笑って過ごすことが大切だと感じました。

# 自宅でできる体操をご紹介します♪第8弾

老健レストア川崎  
リハビリ科 直伝!

前号に引き続き、老健レストア川崎・リハビリ科にご協力いただき、体操を紹介します。テレビを見ながらなど隙間時間で出来ますので、ぜひ試してみてください! <<作成協力:作業療法士 菅野さん>>

## ① 腰ひねり

脇腹から背中中の筋肉の緊張を緩める運動です。



腕の前で両手を図のように組んで頂き、体を左右にひねります。回数は左右それぞれ5回ずつ。

## ② 足伸ばし

太もも裏やふくらはぎの筋肉の緊張を緩める体操です。



つま先は上に挙げる

片足の踵かかとを床につけ、足を伸ばします。5秒1セット、左右それぞれ3セットずつ行ってください。

## ③ 体の前倒し

お腹まわりの筋肉を鍛える運動になります。



両手に棒またはタオルを掴み、体を前に倒していきます。3秒を1セット、「1・2・3」と数えながら倒します。ご自身の体調に合わせて、1~2セット行って下さい。

## ④ 肩あげ運動

肩関節、肩甲骨周囲の筋肉を鍛える運動になります。



両手で棒またはタオルを掴んだ状態で棒を自分の肩の位置から真上に持ち上げて下さい。1セット5回行います。

※肩周辺に痛みがある方は、痛みのない範囲で挙げて下さい。

# 考えておきたい、ペットのこと



急に私の体調が悪くなってしまったら、ペットはどうしたらいいのかしら...

犬や猫などのペットを飼育されているご家庭も多いと思いますが、体調不良等でお世話ができなくなり、急に「どこかに預けたい!」と思っても、すぐに預け先を見つけることは困難です。大切な家族であるペットのために、事前に備えておきましょう。

- ・入院する等で家を空けなければいけない状況に備えて事前に預け先を確保しておく(家族や友人にお願いする、ペットホテルを手配できるようにしておく等)
- ・お世話ができなくなった場合を考え、最終的に託す先を検討しておく(家族・知人に譲る、ホームに入れる等)

## 意外と難しい「水分補給」のお話し

一日に1ℓから2ℓ摂らなければいけないと分かってはいるけど難しいのが水分補給です。夏はもちろんですが、冬であっても「かくれ脱水」に注意が必要です。

### ~水分摂取を改めて見直す3つのポイント~

- ①自分は何のくらいの水分量を摂る必要があるのか確認しましょう。  
→高齢者の場合、体重1kgに対して30cc
- ②マイボトルを持ち歩いて、一日の水分摂取量を計測してみましょう。  
→実際計測してみると思ったよりも飲めていないことが多い。マイボトルが見える所に置いておくことで「飲む」事を忘れなくなる。
- ③1週間、2週間と継続して効果を実感。  
→「めまいがしなくなった」等感じる方もいる。脳梗塞や心筋梗塞の予防にも!

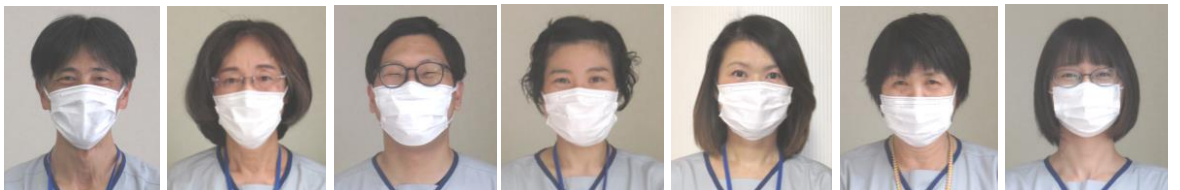
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター  
犬蔵2-25-9

## レストア川崎地域包括支援センター職員紹介 ★マスク姿で訪問中★



内山 (主任ケアマネ) 明石 (看護師) 小泉 (社会福祉士) 嶋 (保健師) 岩田 (社会福祉士) 永野 (地域支援) 南波 (事務)

Facebookにて、地域活動などの情報を配信中!

レストア川崎地域包括支援センター