

高齢者いきいき通信



地域包括支援センターだより

令和3年11月発行

地域包括支援センターは、高齢者に関するよろず相談窓口です。

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。市役所福祉相談課、高遠・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

寒い季節になりました

「生活不活発病」に注意しましょう



生活不活発病とは？



「生活が不活発になった」事が原因となり、あらゆる体や頭の動きが低下する病気です。特に、高齢者の方や持病のある方は起こしやすく、悪循環となりやすいので気を付けましょう。

からだを動かさない状態が続く

心身の疲れがたまる

もっと動きにくくなる

歩くことが難しくなる

予防のポイントは？



- 毎日の生活で活発に動くようにしましょう。
- 動きやすいよう、身の回りを片付けておきましょう。
- 歩きにくくなっても、杖などで工夫をしましょう。
- 「安静第一」「無理は禁物」と思い込まないで。
 - ※以上の事に、周囲の方も一緒に工夫を。
 - ※病気の時や、持病のある方はどの程度動いて良いか相談をし、十分気を付けて動くようにして下さい。



自宅でも体を動かしましょう<ストレッチ体操>

①首のうしろ



下をむく

②首のよこ



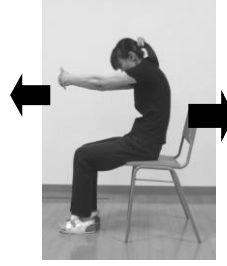
首を横へ倒す【両側】

③首のまわり



横を向く【両側】

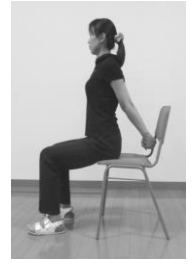
④肩甲骨の間



1.手を組んで前方へ伸ばす

2.背中を丸くして後ろへ引く

⑤胸、肩の付け根



1.うしろで手を組む

2..肘を伸ばして手を挙げる

⑥肩、胸



- 1.片手を前に出す
- 2.その手を胸へ近づける
- 3.反対の手を下からかけてもう少し引く【両うで】

⑦脇



- 1.手首をもって胸を引き上げる
- 2..引き上げる反対側へ体を倒す

【両ひざ】

左向きの場合 1.右手は左ひざ

2.左手は背もたれ 3.左へ腰をひねる

⑧腰ひねり



⑨お尻



1.もも裏から足をかかえる

2.足を持ち上げる【両ひざ】

ストレッチのポイント

- 開始時の姿勢の確認
- 動く範囲で無理をしない
- 呼吸が止まらないように
- 動きはそれぞれ 10~15秒くらい止める

作り方

高齢期になっても楽しい食事を!!

- ① さつま芋はよく洗い、皮ごと乱切り（一口大）にし水にさらします。
- ② 鍋に水切りしたさつま芋と水1カップ、調味料Aを入れて強火にかけます。
- ③ 沸騰したら中火にし10分ぐらい煮ます。
- ④ さつま芋が柔らかくなり、水分がほとんどなくなったら弱火にし、バターを加え優しく混ぜ合わせます。好みに黒ゴマをふります。

☆秋の味覚として知られているさつま芋は、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれています。特に食物繊維が豊富で腸の働きを改善させてくれます。

★エネルギー 236 kcal たんぱく質 1.9g
塩分 1.5g

さつま芋の醤油バター煮

材料（2人分）

- さつま芋・・・1本（250g）
- 水・・・1カップ
- 醤油・・・大さじ1
- 砂糖・・・大さじ1
- バター・・・10g

伊那市地域包括支援センター

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

みすず支援センター（美篤きらめき館内）

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 78-4111

内線 2359・2360

電話 73-7829

電話 72-7692

電話 74-8505

電話 94-3688

電話 98-1144

