



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和5年9. 10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、まずはお連絡ください。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。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・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。）

いたっ！

夜中や朝方に“足がつる”ことはありませんか？

ふくらはぎなどがつった状態（こむら返り）は、筋肉が異常に収縮（痙攣（けいれん））した状態です。



【主な原因】

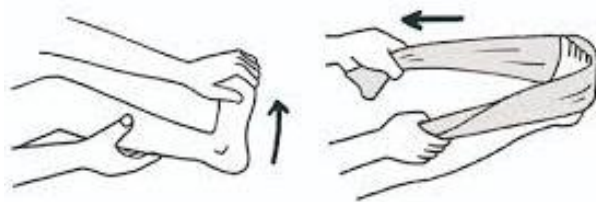
- ◆筋肉の疲労 ◆下半身の冷え
- ◆大量に汗をかいたり脱水などによる水分不足（ミネラル不足）
- ◆普段使わない筋肉に負荷がかかった、筋力不足 …… など

さまざまな原因により、血流が悪くなったり筋肉が硬くなることで、多少の刺激でも筋肉が痙攣（けいれん）してしまいます。

【対処法】

こむら返りは、足首を伸ばしてつま先を下げることで起こりやすくなります。

痛みが落ち着いてから、足首を曲げて、つま先を上げる方向へ軽く引っ張り
ふくらはぎの筋肉を伸ばします。



裏面では予防になる体操をご紹介します！

【こむら返りの予防の体操】

ふくらはぎの血流を良くすることが予防の一つです。

そこでおすすめしたいのが、ふくらはぎの筋肉のストレッチと筋トレです。

◆ ストレッチ

1 回 15～20 秒程度伸ばす

※
膝はつま先より
前に出ない



つま先外向きはダメ



1. 腰幅に足を広げて立つ
2. 片脚を真後ろへ引く ※少し広めに
※つま先の向きはまっすぐ
※踵はしっかり床につける
3. 前脚の膝を軽く曲げる
※後ろの足の踵が浮かないように注意

◆ 踵上げ ◆

ゆっくり(4 カウントくらい)

上げてゆっくり下ろす

連続 3～10 回程度



※足のゆびの付け根から
ゆび全体を伸ばして踏ん張る

1. 椅子やテーブルなどに軽く手を置いておく
2. 踵を持ち上げてつまさき立ちをする
※椅子にもたれずに真上に伸びる
※足のゆびの先(爪)で踏ん張らないように

9 月 21 日は何の日でしょう？

正解は・・・「**世界アルツハイマーデー（認知症の日）**」です！



そして 9 月を「世界アルツハイマー月間」として、世界各国で認知症を正しく知ってもら
う活動をしています。今年のスローガンは「もっと知ろう もっと語ろう 認知症」です。

認知症の方は、特別な人でもないし、困った人でもありません。

ひとりの人として、同じように社会で活躍し、助け合っていく社会を目指しています！

認知症の方も、そうでない方も、この機会に一緒に考えてみませんか？

伊那市では月間に合わせて下記のイベントを行います。ぜひお気軽にお越しください✧

「知ろう」 伊那市立図書館 特設コーナー

期間：9 月中（認知症に関する本を集めました！）

「相談しよう」介護・認知症 休日相談会 ※申込不要、無料

日時：9 月 9 日（土）午前 10 時～午後 1 時 場所：伊那市立図書館視聴覚室

「広めよう」 高遠ダムをオレンジ色にライトアップ

期間：9 月中

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）

けるとみ支援センター（奏近郷ふれ愛館内）

電話 78-4111

内線 2353・2359・2360

電話 73-7829

電話 72-7692

電話 74-8505

