



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和6年1. 2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。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。）



あけましておめでとうございます



新しい年を迎えて今年がどんな年になるのか楽しみです。

寒い冬ではありますが、この時期を健やかに暮らせるよう高血圧の方の日常生活のポイント、こたつでもできる簡単な体操について紹介をさせていただきます。

《高血圧と冬の食事》

冬は漬物がおいしく、ついつい食べ過ぎてしまいます。しかし、漬物を毎食とお茶にも食べると相当な塩分を摂ってしまうことになります。

また飲酒する機会も多いので注意が必要です。1合（約180ml）の日本酒を処理するためには肝臓が3時間必死で働き続けることになります。深酒には注意しましょう。





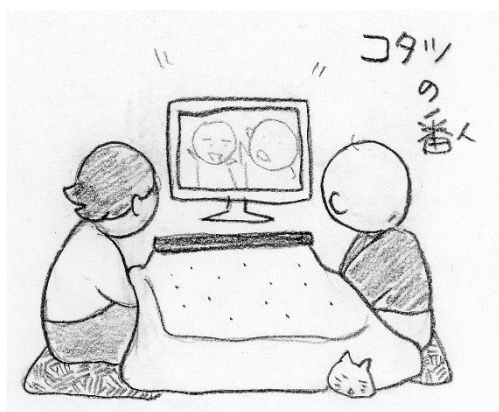
《高血圧と入浴》

冬は入浴中の事故が他の季節に比べて 3 倍も高いといわれています。高齢者で高血圧の方は、冬の時期は脱衣所や浴室をあらかじめ温めておくことが大切です。例えば、一番風呂ではなく家族が入った後のお風呂に入ったり、しばらくお風呂のふたをとっておくことや温水シャワーで浴室を温めることもいいでしょう。風呂の温度は低めの 40 度くらいが適温とされています。

高齢者がいる家族は、高齢者が入浴する際には、家族がまめに声をかけることも大切です。

こたつ DE 体操

筋肉は、伸び縮みするのが得意です。
じっと同じかっこうは苦手…。

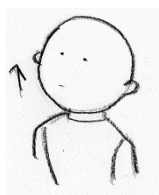


血の巡りが悪くなり、動かし始めに痛みが出てきます。

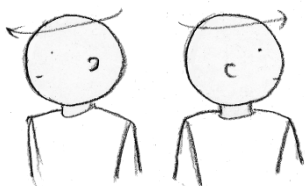
また、使わないと弱くなり、動かしたり支えたりするのが辛くなって、痛みが出てきます。

冬は特に動くことが少なくなり、また身を縮めていることも多くなるので筋肉が硬くなりがちです。テレビの合間などに少し体を動かしてみませんか？

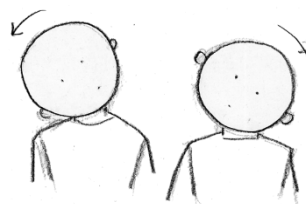
☆ひとつの動きを「イチ、ニイ、サン、シー」「イチ、ニイ、サン、シー」と、数えながらやってみましょう。



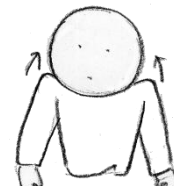
①くびを上下に



②左右にふりむく

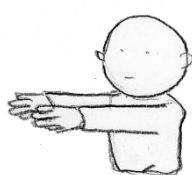


③肩につけるように左右に



④肩をすくめ脱力

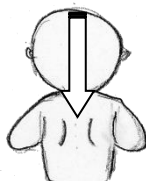
☆背中中の筋肉を動かし、猫背を改善します。猫背の改善によって、肩こりや腰痛、歩くときの不安定さを予防します。



⑤両手を前に伸ばし…



後ろに引く！



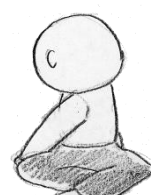
肩甲骨を寄せる！



⑥片手を前に出し、反対は胸につける。肩関節をやわらかく。



⑦片手を挙げ、わき腹を伸ばす。



⑧後ろをふりむき、腰をひねる。



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 2353・2359・2360

電話 73-7829

電話 72-7692

電話 74-8505

電話 94-3688

電話 98-1144

