

高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより

令和7年3. 4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：「どこに相談すればいいかわからない」こんな時は、どうしたらいいですか？

A：**地域包括支援センター**に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。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。）

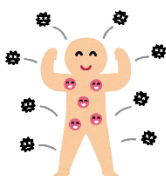
知って得する！笑いの健康効果

「笑う門には福来る」良く耳にすることわざですね。

実は、笑うことが健康に良いことが最近分かってきています。今回は「笑い」の健康効果をいくつかご紹介させていただきます。（*^-^*）

★免疫力がアップする

ウイルスを減らすナチュラルキラー細胞が活性化するため、免疫力が高まり感染症にかかりにくくなります。



★血圧が下がる

笑いには血管を拡張させる効果があります。高血圧や動脈硬化のある高齢者は、声を出して笑うという行為を積極的に行うことが望ましいと考えられています。



★認知症予防になる

脳内の記憶を司る海馬が活発になり、記憶力がアップします。また、意志や理性を司る大脳新皮質に流れる血液量が増加し、脳の働きが活性化します。



★幸せを感じられる

脳内ホルモンであるエンドルフィンが分泌されます。別名「幸せホルモン」とも呼ばれており、幸福感を得ることができます。



笑う真似でも効果があると言われています。
たくさん笑って健康を維持しましょう



楽～ややきついくらいの運動を！！

健康のために運動をするのは大切です。しかしながら激しい運動は、逆に身体への負担が大きくなり健康的でないことがわかってきました。

適度な運動とは、中強度の運動（楽である～ややきついと感じる程度。心拍数でいうと1分間に110～130拍位）といわれています。例えば以下のような運動が挙げられます。

① 少し早めに歩く散歩



② 軽めの農作業



③ 水泳



など、

このような運動は、心肺機能の向上、筋力強化、そしてストレス軽減などの健康効果が期待できます。目安としては1日30分です。運動ができない日があっても、1週間の合計が180分になるようにしましょう。友人と、あるいは夫婦で会話しながら散歩をして、楽しみながら健康を維持しませんか？

もちろん、年齢や身体状況によって行える運動は変わってきます。無理はせず、自分のペースに合った適度な運動を心がけてみてください。

詐欺に気を付けて！！

「たまたま近くで工事があったので立ち寄りました。お宅の屋根壊れていますよ？雨漏りしないためにも、工事をした方が良いです」。契約をした後に実際に現場を確認すると壊れた箇所は無かったり、高額な費用を請求されたりする点検商法という詐欺があります。これは決して都会の話ではなく、伊那市内でも発生したと民生委員より報告を受けました。

近年では親切心や安心感、お得感を煽りお金をだまし取ろうとする詐欺が多発しています。トラブルを避けるためにも、お金の絡む話になったら家族や警察、消費生活センターに相談しましょう。

伊那警察署 : 0265-72-0110
伊那市消費生活センター : 0265-96-8165



伊那市地域包括支援センター

電話 7 8 - 4 1 1 1

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

内線 2 3 5 3 ・ 2 3 5 9 ・ 2 3 6 0

みすず支援センター (美簗きらめき館内)

電話 7 3 - 7 8 2 9

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

電話 7 2 - 7 6 9 2

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

電話 7 4 - 8 5 0 5

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 9 4 - 3 6 8 8

長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 9 8 - 1 1 4 4

