

ちょっと 脳トレタイム

【問題】ひらがなを並び替えて、言葉にしましょう

例：ぞこういれ ⇒ れいぞうこ

1 で ゆ ご ま た ➔

--	--	--	--	--

2 こ う せ ん ひ ➔

--	--	--	--	--

3 ぼ ん く か れ ➔

--	--	--	--	--

4 と お ん う べ ➔

--	--	--	--	--

5 ら く さ ぼ ん ➔

--	--	--	--	--

6 な け は ば た ➔

--	--	--	--	--

7 み は ね り す ➔

--	--	--	--	--

8 し か め り ざ ➔

--	--	--	--	--

9 む び ま た す ➔

--	--	--	--	--

10 ど や う じ し ➔

--	--	--	--	--

答えはこちら

④ ⑦ ⑨ ⑩ ⑥ ⑧ ⑤ ③ ② ①
⑩ ⑨ ⑧ ⑦ ⑥ ⑤ ④ ③ ② ①

西からの風

地域とセンターをつなぐ 情報便

第13号 令和4年4月1日発行

地域包括支援センター
かこがわ西

〒675-0303
加古川市志方町細工所1086番地
TEL 079-452-2097

桜 コロナ禍、いかがお過ごしでしょうか？

サロンや公民館サークルなどが長期間休止となり、人ととのつながりが希薄化し、先行きが見えない中、今まで気軽にご近所同士で相談できていたことが、「誰にも相談できず、困っている」ということはないでしょうか？

また、出かける場所が無くなり、家に閉じこもることで、足が弱ったり物忘れが進んでしまったりしていないでしょうか？

特に男性介護者の方は誰にも頼れず、ストレスを溜め込んでいませんか？

地域包括支援センターでは、なんでも相談(西公民館・志方公民館、月1回)のほか随時、電話・訪問による相談も受け付けています。

介護などの困りごとを一緒に考えさせて頂きますので、どうぞご相談ください。



新入職員を紹介します！

この度、プランナー3名、社会福祉士1名の計4名が入職しましたのでご紹介させていただきます。新入職員共々、皆様のお役に立てますよう、精進してまいりますので、よろしくお願いいたします。



介護予防プランナー
法田 知子

卓球が趣味です。犬も好きで2匹飼っています。日々、何事においても勉強だと思って頑張っていきます！
よろしくお願ひいたします。



介護予防プランナー
池田 優子

この度プランナーとして勤務させていただくことになりました。ゼロからの出発になりますが頑張ります。どうぞよろしくお願ひいたします。



介護予防プランナー
近藤 喜美子

2月から入職しました。
老脳に活を入れながら心機一転頑張ります！
よろしくお願ひいたします！



社会福祉士
森崎 雄斗

趣味はジグソーパズルです。
新社会人となり、大きく環境が変わりますが、早く仕事を覚えられるように頑張ります！
よろしくお願ひいたします。

免疫力を高めよう！～健康的な生活を送るための生活習慣5ポイント！～

免疫力とは

体の外から体内に侵入してくるウイルスや病原菌を防ぎながら、体内に発生する異常な細胞を除去するといった、自分自身の体を守る力の事をいいます。

加齢やストレス、生活習慣の乱れ、季節の変わり目の激しい温度変化などにより、体の免疫システムが上手く働かないと、免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなったり、アレルギー症状が出やすくなったりします。

1. 適度な運動をする。

血液の巡りが良くなり、体温と代謝が上がると免疫力が高まります。また、運動習慣は、質の良い睡眠にもつながります。運動習慣がない方は、まずは、1日10分程度ぐらいから始めてみましょう。

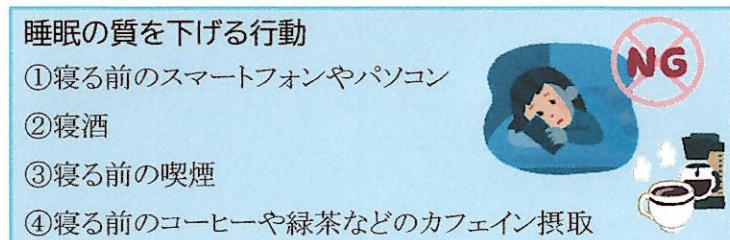


- ①トイレでスクワット：トイレで用を済ましてから、トイレに行くたびに3～5回
- ②流し台でストレッチ：台所や洗面台などで、かかとを付けたまま左右のふくらはぎを30～60秒×3～5回伸ばしましょう。



2. 規則正しい生活リズムを心がける。

起床・就寝、食事の時間を規則正しくすることで自律神経のバランスが整い、免疫機能の維持に繋がります。また、規則正しい生活リズムは、質の良い睡眠に繋がります。睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たしています。



3. バランスの良い食事を1日3食きちんととる。

- ①免疫物質の元となるタンパク質をしっかりとりましょう。
- ②抗酸化作用のある「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」 「ポリフェノール」等の食品を心がけて摂りましょう。
- ③腸内環境を整えましょう。免疫細胞の70%近くが腸内に集まっています。
発酵食品や食物繊維を多く含む食品を摂りましょう。



4. からだを冷やさない生活をしましょう。

- 体温が1℃下がると免疫力が30%下がると言われています。
- ①40～41℃の湯船にゆっくりと浸かりましょう。
- ②温かい飲み物に生姜やシナモンをプラス。
- ③目覚めに白湯を1杯。



5. 笑顔のある生活を。

笑うとNK細胞(ナチュラルキラー細胞)という、免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かれています。また、笑うことで血行が良くなり、自律神経が整います。口角を上げて笑顔を作るだけでも効果があります。



免疫力アップにおすすめ！レンジで簡単『レンコン饅頭』



レンコンまんじゅう(4人前)

☆レンコン	125g	★だし汁	1/2カップ
☆椎茸	中1個	★醤油	小さじ2
☆人参	1cm程度	★みりん	小さじ2
☆塩	少々	★しめじ	1/2パック
☆片栗粉	大さじ2	★水溶き片栗粉	小さじ1程度

つくり方

- ①レンコンをすり下ろす。椎茸、ニンジンはみじん切りにする。
- ②①を合わせ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
- ③軽く絞り、ラップで茶巾のように包む。
- ④電子レンジ600Wで3分温める。
- ⑤鍋に★のだし汁、醤油、みりん、しめじを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥レンコン饅頭を器に入れ、餡をかける。お好みでわさびや刻みのりをのせる。

「人生会議」してみませんか？

○令和3年11月30日、志方公民館において「人生会議」をテーマに介護者の集いを開催し、18名の参加がありました。

○令和3年12月17日、「ACP(人生会議)の理解と実践」をテーマに介護支援専門員エリア内オンライン研修会を開催し29名が参加されました。

ACPの起源、必要な背景、導入の方法等について、実際にACPに取り組んだ際の実体験を交えて講義する事で、ACPの視点(価値観・死生観を尊重した支援)で支援する事の大切さを共有できました。

ACPとは

- A(アドバンス)… 事前に
- C(ケア) … 医療や介護の
- P(プランニング)… 計画を立てる

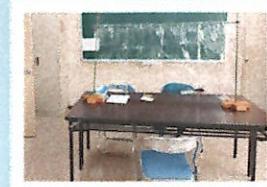


人生の最終段階における医療・ケアについて、前もって健康な時から考え、家族や医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組みのことです。

介護・福祉なんでも相談をご活用ください！ 予約不要・相談無料です

【例えばこんな時に】

- ◇こんなことを相談してよいのかわからない
- ◇将来介護が必要になったらどうしよう？
- ◇一人で抱え込まないように話だけでも聞いてほしい
- ◇心配な人と一緒に用事のついでにふらっと寄りたい
- 民生委員やケアマネジャー、介護職員からの相談も受け付けています。気軽に相談ください。



加古川西公民館 13:30～16:00

開催日： 4月26日(火) 5月24日(火)
6月28日(火) 7月26日(火)

志方公民館 10:00～12:00

開催日： 4月22日(金) 5月27日(金)
6月24日(金) 7月22日(金)