



よっば

第16号

平成29年1月1日発行

新年あけましておめでと〜うございませう。
今年の干支は、酉ですね。

トリは「取り込む」に繋がると言われ、そこから運氣もお客も取り込めると、商売などにはとても縁起がいいとされています。常にアンテナを広げ運氣を取り(酉)込み、鳥のように飛び立ち飛躍し実りのある1年にしていきたいと思えます。



冷えを予防しよう!!



寒い季節がやってきましたね。体温が1℃下がると免疫力は30%低下すると言われています。体温が下がると血液の流れが悪くなる事が原因で、体内に異物を発見してもすばやく駆除してくれる白血球を集めにくくなり、ウイルスや細菌に負けやすくなってしまいます。低体温の原因のひとつとして筋肉量の低下が考えられています。筋肉は人体最大の熱産生器官ですから、筋肉が少なくなると体温も下がり基礎代謝も下がります。基礎代謝が落ちればカロリーが消費されにくくなり、内臓脂肪が増えてしまうことにもなります。

運動して筋肉量を増やし低体温にならない体づくりをして、風邪をひかずに寒い冬を乗り切りましょう!

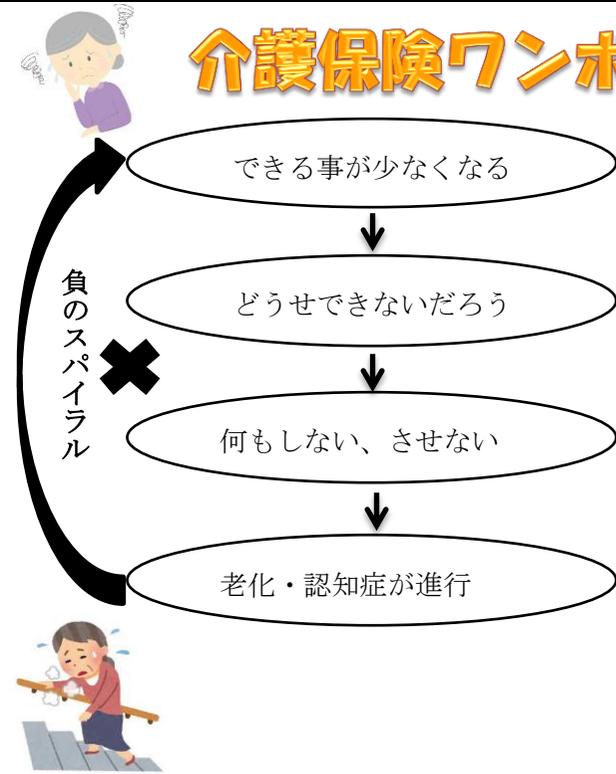
旬の野菜の効能☆

旬の食材は、栄養とおいしさがいっぱいです。冬の野菜に多い根野菜には体を温める働きがあります。体を温め、免疫力を高め、元気に1年をスタートさせましょう!

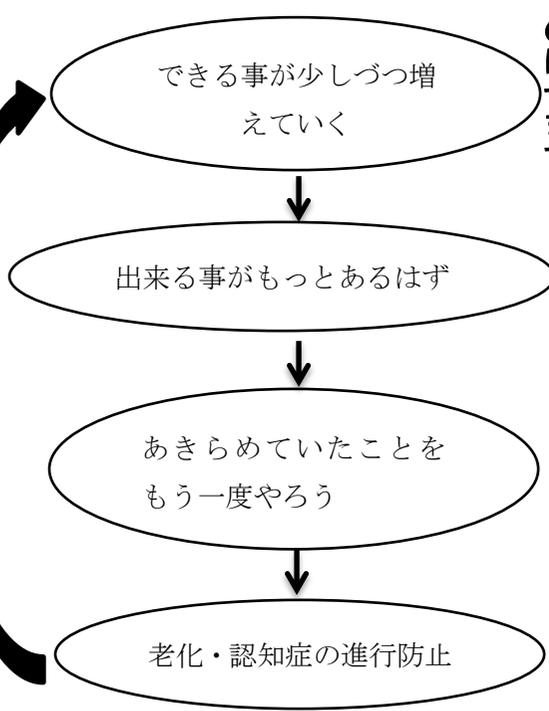


介護保険ワンポイントアドバイス

突然ですが皆さんは、どんな人生を考えておられますか?日本人の平均寿命はどんどん伸びていき、今65歳を迎えた時、概ね男性で20年、女性で25年のセカンドライフが待っています。
しかし、男女ともに70歳を過ぎて、穏やかに自立度が低下し始めますが、それを少しでも先送りし、セカンドライフをいきいき(夢を持って)生きることが、自分の事は自分でやれる健康な時間=健康寿命を延ばすことに繋がります。
年を取るにつれて左図のような負のスパイラルに陥りやすくなります。



負のスパイラルを断ち切ることで、健康寿命を伸ばせます!



やりたいことをやれるように!



いきいき百歳体操

「負のスパイラル」を断ち切り、セカンドライフをいきいきと生きるための取り組みの一つとして住民主体の通いの場づくりに門真市で取り組み始めています。

その1つとして、みんなで体操して、介護予防に取り組もうという、いきいき百歳体操への取り組みが始まっています。

第4地域包括支援センターの圏域内では、西打越自治会館で11月末に立ち上がりました。



DVDをみながら、みんなで一緒に体操します！

「取り組むために必要な物とポイント」

- ① おおむね65歳以上で5人以上
 - ② 週1回以上集まって3か月以上継続
 - ③ 体操する場所（例えば自治会館・民家等）
 - ④ テレビ・DVDデッキ
 - ⑤ 体操を行う為に必要な人数分の椅子
- ①から⑤の条件がそろって、実施してみたい方には、開催のための説明（4回）に伺います。体操に使うおもりとDVDは門真市から無料で貸し出します。

興味がある方はご連絡下さい！

とにかく手洗い！

インフルエンザの季節がやってきましたね。

私たちは毎日、様々なものに触れていますがそれらに触れる事により、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスは手洗いが大切です。

水の冷たい時期ですが、ささっと洗いでではなく、

「つめ・手のしわ・指の股」も忘れずに、「外出後・調理前・食事前・トイレ後」にはしっかりと洗いましょう。

色々な教室開催しました

平成28年11月21日

認知症サポーター養成講座

門真市民プラザにて

新たなサポーターが誕生しました。

平成28年12月3日

親子サーキット

認知症サポーター養成講座

新たに5歳から小学生までの

のサポーターが誕生しました。



平成28年12月13日

沖校区民生委員懇談会

7名の民生委員さんと

たくさんのお話をさせて

頂きました。他の校区にも

順次お伺いいたします。

顔の見える関係づくりをし、

気軽に相談していただける

センターを目指します！



移転のお知らせ

長い間ご愛顧頂きました民家も老朽化し、事務所が移転となりました。新しい事務所はナースングホーム智鳥5階になります。住所は北島町12-3です。電話番号は変わりません。

編集後記：今年も地域の皆様にとって頼りになる包括職員を目指して、パタパタと地域を走り回ります！一年間宜しくお願ひ致します。



発行責任者 門真第4地域包括支援センター
門真市北島町12-3
☎072-887-6540