

膳所あんしん長寿相談所だより

発行：膳所あんしん長寿相談所

あんしん長寿相談所（地域包括支援センター）は、高齢の方がいつまでも住み慣れた地域で安心して生活していただくために、社会福祉士・主任介護支援専門員・保健師・看護師の専門職が連携して、様々な相談をお受けいたします。



あんしん長寿相談所では
どんな相談を受けてくれるの？

皆さんの権利を守ります

- ・高齢者虐待、消費者被害、成年後見制度の利用に関することに対応します。

自分らしい生活が続けられるように、一緒に考えます

- ・心身の状態や暮らしの状況から、介護予防事業やサービスの利用が望ましい方へ、介護保険サービス等を一緒に考えます。

市民向け講座を行います

- ・地域へ出向き、介護予防や認知症などに関する講座を行います。

介護や福祉の相談に応じます

- ・介護保険を利用するにはどうすればいいの？
- ・病院から退院するが、在宅での生活が心配。
- ・「物忘れ」や「認知症」が心配。

新型コロナウイルス感染症に負けない健康づくり

運動不足を防ごう！

感染拡大防止のため、外出自粛が呼びかけられ、外出の機会が少なくなっています。外出自粛が長引くと普段より動かない不活発な生活が続き、そのことで、糖尿病や高血圧などの持病の悪化、免疫力や筋力の低下、ストレスによるこころの病気などの二次的な健康被害が心配されています。今回はその中の「運動不足」をテーマにお伝えします。

□ふくらはぎが細くなっている

□体重が減っている

➡ 筋肉の減少に注意!!

ふくらはぎの一番太い所が、親指と人差し指で輪っかを作った状態で、囲めたら注意！

筋肉への刺激（運動）は全身を活性化します！

- ①脳が活性化 ②免疫力が上がる ③骨が強くなる

運動は普段の生活（家事など）でも出来ます。

「料理しながらかかとあげ」「テレビみながらストレッチ」「洗濯しながらスクワット」など日々の生活の中でも、「筋肉」を意識して行動してみてください。



