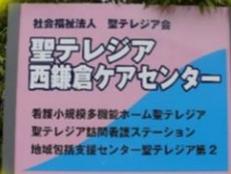


包括聖テレジア 第2便り



【かものすけ】です！



令和2年春号(第12号)

【発行】

令和2年5月

【発行元】

地域包括支援センター

聖テレジア第2

鎌倉市津 602-184

0467-38-6612

春の陽気に誘われて・・・ココロもカラダもウキウキ！といきたいところですが、今年はずっとと違う新年度ですね。早期の終息を願い、健康管理に努めましょう。

裏面には**外出自粛中でも役立つ運動と栄養の紹介**、**世相に便乗した詐欺被害に遭わないための情報**を掲載しました。ご一読ください。

職員紹介 いまは離れて



写真左より氏名(職種)

渡辺 隆行
(地域連携担当)

佐藤 智香子
(主任介護支援専門員)

齊藤 義一
(管理者・社会福祉士)

浅見 尚孝
(社会福祉士)

ちいきほうかつしえん ～地域包括支援センターとは～

地域包括支援センターは、鎌倉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。普段の生活で「困った」「どうしよう」がありましたら当センターまでご相談ください。

【地域包括支援センター聖テレジア第2の概要】

所在地：〒248-0032 鎌倉市津 602-184

担当地域：腰越(1～5丁目除く)、津、西鎌倉、手広、鎌倉山

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:00

(緊急時はいつでも電話相談が可能です)

電話 0467 (38) 6612



運動をしよう

筋力、身体機能の向上と筋肉量の増加には運動が必要です。筋力トレーニングと歩行能力を向上させる有酸素運動の組み合わせが、最も有効とされています。

(協力：鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院訪問リハビリテーション 理学療法士の糸井さん、看護小規模多機能ホーム聖テレジア 作業療法士の川上さん)

ふくらはぎのストレッチ (イスに座って)



タオルを足に引っ掛け、かかとを床につけて膝を伸ばしタオルを引っ張る
10秒間保持を5回

足の筋トレ・内もも



テレビを見ながら運動♪
イス座位で膝の間にクッションやタオルを挟んで落ちないように！
30秒程度保持

足踏み(イスでもOK)



ももを高く上げるほど負荷が高まります♪
100まで！
声を出すことも運動！
声を出して、表情筋や腹筋を使いましょう♪

食生活・口腔ケアをしっかりと

穀類 + 肉・魚など + 野菜類 **いつもセットで**



1食に穀物だけでなく、肉や魚等のたんぱく質を多く含む食品と、体の調子を整える野菜類を組み合わせると栄養バランスが整います。おかずは二菜になっても良いですが、この形を心がけることで充実させやすくなります。食後の歯磨きもお忘れなく！

(協力：鎌倉リハビリテーション聖テレジア病院在宅支援センター 管理栄養士の池田さん)

人との交流を

外出の自粛が呼びかけられていますが、家族や友人と電話や手紙、メールで交流をしましょう。また、買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておくといよいでしょう。

(厚生労働省ホームページより)

新型コロナウイルスの感染拡大に乗じた詐欺の手口に注意！！

【事例】市役所の職員を名乗る男から非通知で電話があり、「新型コロナウイルスが流行しているので、気を付けるようにと高齢者に電話しています」と言われた。

【注意点】金銭的な被害はないものの、個人情報の入手や、所在を確認する意図で電話をかける、いわゆる「アポ電」の可能性が考えられます。

来訪に応じると、高額な商品やサービスを勧誘される可能性があります。電話の内容に不審な点があったら、すぐに電話を切りましょう。また、自宅への来訪には応じないようにしましょう。