

まるだより

令和 8年 4月
第1号

高齢者の困りごと相談室

発行
〒420-0834

伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111



今年度の職員紹介

センター長
主任ケアマネジャー 榎

好きなお菓子
柿の種の梅ざらめ

今年の一言
土日は、よく清水公園で孫と遊んでいます。公園も谷津山もいいところですね。皆様の知っている地域の事、色々教えてください。



好きなお菓子 鳩サブレ

今年の一言
諸事情により、今年度も伝馬町横内包括の職員として、頑張らせていただくこととなりました。今年もよろしくお願い致します。



社会福祉士 山本

看護師 佐藤

好きなお菓子

シュークリーム
今年の一言
食べて、元気になる！をモットーに、薬膳の勉強をしています。日常生活に健康を取り入れる情報発信を、今年度も頑張ります。



社会福祉士 雨宮

好きなお菓子
黒豆せんべい

今年の一言
入職して、まもなく半年になります。地域の歴史に興味があります。みなさまのお話、教えてください。



好きなお菓子
ショコラ

今年の一言
この春、静岡市へ転入し、勤務することとなりました。わが町自慢を聞かせてください。



保健師 栗原

今年度も

よろしくお願い致します

伝馬町横内地域包括支援センターも、9年目を迎えました。

地域の皆様へ密着したサービスの提供を目指し、活動させていただいております。

地域包括支援センターは、65歳以上の高齢者とその方を支える方の総合(なんでも)相談窓口です。保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が協力して相談対応をしております。わたくしたちも、地域の皆様の生活していく上での困りごとに対応すべく、日々勉強しております。

地域の皆様に育てていただきながら、地域の皆様のお力になれる活動を目標に。

今後とも、よろしく願いいたします。

新年度、体調はいかがですか？

新年度（春）は、環境変化や寒暖差により自律神経が乱れ、だるさや不眠などの不調「五月病」が起きやすい時期です。なんとなく外に出たくない、体を動かしたくない、といったことがきっかけで、家からでなくなり筋力が低下し、落ち込んだ気持から食欲もなくなり…。今はやりのフレイルへ突き進んでいきます。

フレイルになると、食欲がなくなって痩せていき、筋肉が落ちて歩く事が大変になり、どんどん体が弱っていきます。

新年度は心の健康にも注意です。この時期は新たな出会いや新たな経験に触れることもありますが、その一方でストレスも増えることがあります。ストレスや不安を感じたときは、一人で抱え込まず信頼できる人に話を聞いてもらうことも大切です。必要に応じて、心療内科やカウンセリングサービスなどの専門家のサポートを受けることも一つです。

心の健康を守るために、自己ケアを怠らないことが重要です。十分な睡眠を確保し、朝日を浴びて朝食をとり、体内時計をリセット。体の内側からの健康を保ちましょう。

また適度な運動（ウォーキングなど）と、湯船に浸かる、ティータイムをするなど「身体を温める」「一息つく」習慣を意識してを行うことでストレスを解消し、心身ともにリフレッシュすることができます。自分自身を大切に、心と身体のバランスを保つことが、新しい年度や学期を健やかに過ごす秘訣です。



て ン

て ン

て ン

て ン

て ン

文字を入れて、
言葉を完成
させましょう

自分の体が
一番大事!



ストレスセルフケア



ストレス軽減には、ビタミンC・B群、マグネシウム、カルシウムを含む食材が効果的です。

バナナ、大豆製品（納豆・豆乳）、ナッツ類、カカオ70%以上のチョコ、青魚、緑黄色野菜（ブロッコリーなど）は、いかがですか。



ラジオ体操のススメ

ラジオ体操は、1回わずか3分程度で全身の筋肉や関節を効率よく動かせる健康法です。

肩こり・腰痛の予防、基礎代謝向上、便秘解消、筋力向上、生活習慣病の予防効果、認知症リスク低下などの効果が期待でき、場所を選ばず誰でも無理なく続けられます。朝に行うことで自律神経が整い、心身がスッキリ目覚めます。

