

平成29年度

地域包括支援センター保見の里

昨年中は大変お世話になり、ありがとうございました。
本年もどうぞよろしくお願いたします。



保見ふれあい祭り

11月5日（日）、保見ふれあい祭りに屋外バザー&イベント部門からブースを出させて頂きました！InBody測定、輪投げ、チラシ配布により当センターの周知や認知症予防・消費者被害予防の周知・啓発を行いました。保見中学校の生徒の方々がボランティアとして手伝って下さり、多くの方に足を運んで頂けました。皆様、ありがとうございました！（^O^）

 **INBODY測定** 



輪投げ



介護予防教室



各地区からのご要望により開催しております。秋季には、以下の地区にて行いました。

- 篠原地区 10/11、11/8
- 広幡地区 9/20、10/25、11/29
- 保見地区 9/20



内容は、転倒骨折予防、ロコモ予防、認知症予防、消費者被害予防啓発等。

足腰トレーニング、介護予防体操、タオル・棒体操、ひとり体操、コグニサイズ、脳トレ、ボーリング、トランプ、ゴムバンド体操等を行いました。

家族介護者交流会



11月16日、曹洞宗徳翁院（八草町）にて、座禅・写経体験と交流を行いました。参加者からは、「気分転換になりました」「写経がうまく出来て嬉しかった」等の感想を頂きました。

座禅、写経体験



<開催のご案内>今年度開催はあと2回！

1月18日（木）14:00～15:30、Fields Café & English（貝津町寺前15-1）にて交流会の予定。

3月15日（木）14:00～15:30、保見交流館にて交流&認知症についての講義の予定。ぜひお越し頂き、リフレッシュして頂けたらと思います。

（※参加をご希望の方は、地域包括支援センター保見の里まで、ご連絡ください。）

「ささえあいネット～高齢者見守りほっとライン～」

地域で連携して高齢者に対する見守り、声掛け等により「ささえあう」取り組みです。



新規登録をご希望の際は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

☆今後の事業予告

- 保見交流館にて、
- 2/22 認知症サポーター養成講座＋集いカフェ
- 3/8 認知症サポーターステップアップ講座＋集いカフェ



冬本番!!免疫力を高めて寒い冬を乗り切ろう!



Q.そもそも、免疫力って何?

免疫力とは、身体を守る力のことです。風邪をひきやすい人と、ひきにくい人がいます。その違いは免疫力が大きく関わっています。

そんな免疫力を左右しているのが「年齢」と「食生活」です。朝と夜が逆転した生活を送っていたり、精神的なストレスを溜め込んでいたりすると、自律神経が乱れてしまい、免疫力が低下します。規則正しい生活を送ることはもちろんのこと適度なストレス解消がよいのです。

寒い冬を乗り切るために免疫力アップ ～風邪をひかず、毎日元気に過ごすポイント2つ～



1. 腸内環境を整える。

腸は、食事から摂った栄養素を吸収する大切な場所です。吸収された栄養素は身体をつくるエネルギーや筋肉となって健康な身体を作っています。また、免疫細胞が一番集中して存在しているのも腸といわれています。

腸には全身の7割の免疫細胞が存在しているので、腸内を健康な状態に保つことは免疫力を高めることにつながり、それが健康的な身体を作る第一歩です。

腸内環境を整えてくれるものといえば、やはり食物繊維が大事です。バナナ、じゃがいも、納豆などに多く含まれています。納豆はウイルスや細菌の侵入をブロックしてくれるビタミンB群も豊富に含まれているので優秀な食材といえます



2. 内側からしっかりと温める。

これから暫くの間、気温が下がり、気温の低下とともに身体の体温も奪われてしまいます。身体の体温が下がると、がん細胞が活発に動き出すことはご存知でしょうか? 身体を冷やすということは風邪をひきやすくするだけでなく、重大な病気にもつながっていくことを覚えておいて下さい。

身体の内側をしっかりと温めて冷えにくい身体を作ることが大切です。身体を温めてくれる代表的な食材としては、しょうが、唐辛子、にんにくが有名です。しょうが紅茶やオリーブオイルにしょうがを漬けて、ジンジャーオリーブオイルを作り置きして、みそ汁やお鍋、カレーライス等に入れて食べると良いでしょう。

これから冬の真っ只中です。今から免疫力を高めて寒い冬を乗り切りましょう!



地域包括支援センターは、高齢者やその家族の方の
総合相談窓口です。

保見中学校区の担当は、
「地域包括支援センター保見の里」です。

住所:保見町南山109-1 TEL:48-3004

