

## 南毛利地域包括だより

い き い き



2021年5月発行 No.35  
発行：南毛利地域包括支援センター  
厚木市温水西2-27-38  
カーネーションパーク1階  
電話番号 046-250-1108  
ファックス 046-250-1105  
メール hokatsu@tomei.or.jp

## 南毛利地域包括支援センター センター長の三橋です。



包括の事務所の周りは、コロナ禍とは裏腹に桜の開花から葉桜に進む中で、例年どおりツバメの営巣が始まっています。

この時期、薫風という言葉がよく使われます。  
5月のさわやかな陽気に似合うこの言葉は、普通に季語や時候のあいさつとしても使われていますが、その由来は中国にあります。  
唐の時代には、「薫風自南来(薫風南より来る)」と記されています。日本風に読み下して「風薫る(かぜかおる)」といわれることもあります。どちらも初夏の若葉の香りを運ぶ穏やかな風を意味しています。  
漢詩に使われている薫風は南風で、すべてのものを養い育てる風だといわれています。

このさわやかな時期に南毛利包括では、5月1日付けの人事異動があり、これまで4年間、生活支援や認知症予防を中心に地域の皆さんと交流を持たせていただいた中西保健師が東名厚木病院に、その交代要員として4月1日付けで小田中看護師が着任しました。

今後におきましても地域の皆さんとの関係を深く持ち続けていくために、しっかりと引き継ぎを行い、ご迷惑のないようにいたしますので、引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



南毛利包括支援センター  
センター長 三橋正保

## 地域包括支援センターは 地域の皆様の相談窓口です

介護のこと、健康のこと、生活のことなどの  
厚木市の委託を受けた相談窓口です

**Q:まだ介護は必要ないけど、足腰が弱ってきた。どうしたら良いかな？**

A:介護予防・健康づくりの相談もできます。  
介護保険だけでなく、要介護状態にならないよう、介護予防や健康についての相談もできます。

**Q:介護保険の申請は市役所に行かないといけないの？**

A:必ず市役所へ行かなければいけないわけではありません。  
地域包括支援センターで代行申請の受付をすることもできます。  
市役所へ行くことが大変なとき、申請とともに相談がしたいときなども、お気軽にご連絡ください。

**Q:土日はお休みですか？**

A:土曜日は8:30~12:00まで開所しています。土曜日の午後にも必要に応じ、対応しています。日曜日・祝日はお休みをいただいています。

まずは、お気軽にご連絡ください

**046-250-1108**

電話での相談の他、来所、自宅への訪問もできます。

営業時間:月~金曜 8:30~17:15

土曜 8:30~12:00

担当地区:愛名・毛利台・長谷・温水・温水西・恩名・戸室

ホームページも  
ご覧ください



## フレイル予防

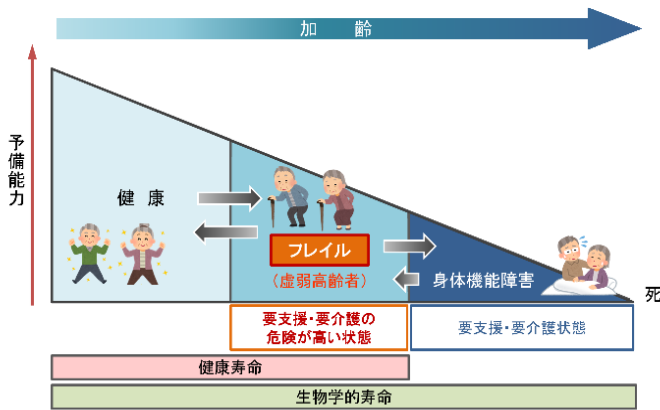
認知症地域支援推進員 鈴木瑞穂

フレイルは、健康な状態に戻ることが可能な状態であることが特徴です。

高齢者の多くが『フレイル』の状態を経て、要支援・要介護状態になっていくことから、健康な状態に回復できる『フレイル』の段階で、早期発見し対処することが重要とされています。

居住生活が長引くとフレイルの危険が高まってしまう。

いきいき生活できるためにも、フレイルにならないように注意し、もしフレイルになっても回復できるように対策に取り組むことが大切とされています。



幕谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285  
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-38, フレイルの予防とリハビリテーション. 医歯薬出版株式会社  
を参考に一部改変

※引用文献:国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター ホームページより

### フレイル予防対策

- ・運動
- ・栄養
- ・歯、口の健康
- ・他者との交流

これらが大切と言われております。

### 運動の紹介

#### ふくらはぎの運動

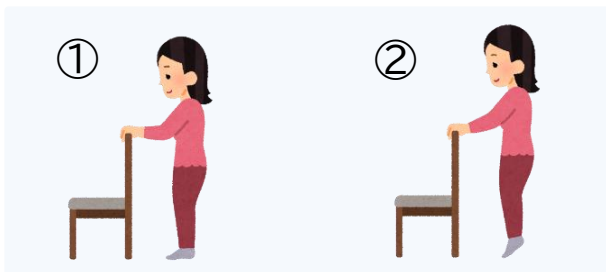
①椅子やテーブルなどの支えがあるところに立ち、手で軽く触れる。

足幅は肩幅よりやや狭くする。

②かかとをあげてつま先立ちになる。

1~2秒間かけて元の位置に戻る。

①~②を10回×2~3セット行いましょう。



## 戸室地区小田急住宅

## ラジオ体操はご近所との交流の場



令和3年4月15日(木)戸室しみず公園にてラジオ体操が行われました。参加人数は21名。

毎週月・木曜日の午前8時に集合して、ラジオ体操第一及び第二を行っています。参加は自由。きっかけは、東日本大震災。「地域の皆さんとつながりを持ちたい」、「助けてほしいと言える間柄」があったらいいと願い、2012年7月より活動がスタート。住宅周辺にお住まいの方も対象者とし、チラシを配布。当時は30名程の参加者があったそうです。

参加者の方からは、「コロナ禍でも身体を使うので健康づくりにいい」、「季節を感じられる」との声。今では参加者同士、互いに安否確認をする姿があります。

主催者からは「災害やコロナ禍にこそ、ご近所付き合いが大事と感じている。」長く続けられている秘訣は、「朝のおいしい空気の中で、みんなで体操することの楽しさ!」と。

さらにミニデイ「ゆうゆうクラブ」を結成、2013年10月から活動をスタートしています。

おだなかともこ

新しく着任しました!小田中智子です。 看護師



4月より配属となりました。地域での活動は初めてですが、今までの病院勤務の経験を活かし、地域の皆さまの生活のお手伝い出来るよう頑張っております。どうぞよろしくお願いいたします。

### 編集後記

新緑の季節となりました。

南毛利地域包括支援センターは新しい体制で新年度をスタートしております!

コロナの心配が続いており、窮屈な思いを抱えながらの日々ではありますが、今年度の計画を立て、実施に向けて準備を進めているところです。地域の皆さまと、1日も早く顔を合わせてお会いできる日を楽しみにしております。皆さま、体調を崩されませんようご自愛ください。

