

# 南部包括支援センター便り

NO.83 令和7年2月号

令和 7年2月 1 日発行

## 今回の特集！

- ・膝、腰、肩の痛み対策
- ・気持ちの落ち込み対策

寒い時期は、外に出ず自宅にこもりがちになり、関節痛や気分の落ち込みはありませんか？

そこで寒さを乗り越えるポイントをご紹介します。春を元気に迎える為にぜひ試してみてください。

### 「冷え」は関節痛の悪化につながります。

寒いと体が縮こまり、力が入り、交感神経の働きで筋肉の緊張が高まり、さらに血流が悪くなるという悪循環に繋がります

#### 【保温性の高い衣類を身に付けましょう】

- ・裏地付きの風を通さない物、気密性のある下着を身につける
- ・患部にサポーターや貼るタイプのカイロを付けるのもお勧め  
(低温やけどに注意！)

### 「血流の悪化」も冷えの原因です。



#### 【適度な運動・食事・睡眠】

- ・目線をあげて姿勢よく。暖かい時間帯に散歩。(大股で腕を振る)
- ・固めの寝具で寝る(寝返りがしやすくなる)
- ・40度～41度の風呂に入る
- ・揚げ物は避け、茹でた調理に切り替える
- ・ふくらはぎのストレッチを行う(かかと上げ、上つま上げ等)



### 日光に当たる時間が減少 = 「幸せホルモン」が減少します

憂鬱な気持ち、食べ過ぎ、寝過ぎの方は要注意です

【積極的に日光にあたる】一般的には春先になると憂鬱な症状が軽快する場合がありますが、改善しない場合は病院を受診しましょう。

さくら会  
ミニサロン 岡崎  
友愛電話サービス  
休まず元気に  
ボランティア活動を  
続けています♪



(吉田民生委員さんからの推薦)

今回ご紹介する野崎様は今年八九歳。「お宝さん」を見た方が「あの人が頑張っているのだから自分も頑張ろう」と元気になる方がいれば嬉しい、と快く引き受けてくださいました。生まれは東京 浅草近くで育ち、戦時中は家を取り壊し、遊郭を横目に疎開した経験をされ、NHKの大河ドラマ「べらぼう」を見ながら当時を懐かしく思い出されたそうです。

ボランティアのきっかけは「八幡台主婦の会」の活動に参加したこと。最初は車椅子の介助やアルミ缶等を回収し寄付したことから始まり、老人ホームでは浴衣をほどこしておむつの作成、あふり荘のお餅つきの手伝い、移送サービスひまわり号の介助等、沢山の活動にご尽力されました。ボランティア活動が広まる前から地道に活動を継続されたことが、現在の伊勢原のボランティア活動の発展に繋がったのではないのでしょうか。

健康の秘訣は「朝食をしっかりと食べること」毎日決まって、バナナ、りんご、ヨーグルト、パン一切れ、珈琲牛乳を召し上がるそうです。

今まで支えてくださった方々への感謝を胸に、これからも頑張つて恩返しをしていきたいです。

「体が動く限り  
皆さんに  
恩返しをしたい」



新企画



## 元気なたけちゃんの

### 「あ～美味しい！！から始まる我が食卓」



今回から不定期掲載で、南部地域に在住の男性「元気なたけちゃん」さんが毎日作っている男の手料理の紹介と、併せて南部地域にお住いの管理栄養士の「ゆきちゃん」からのワンポイントアドバイスを掲載します。是非皆さんも試してみてください♪



### 元気なたけちゃんのご紹介

登山やマラソンが大好きでしたが昨年交通事故で運動ができなくなり、現在はウォーキングやけんこう体操教室に通っています。

#### ☆魔法の言葉☆

最初の一口食べた後に「あ～美味しい」と言うとその後食べたものが、みんな美味しくなります。ぜひ皆さんもお試してください。

### 【1月9日の朝ごはん】



#### ハムエッグ

##### 【材料】(1人分)

- ・ほうれん草、玉ねぎ適量 (冷凍カット済)
- ・ハム1枚 ・卵1個
- ・塩・こしょう 少々

※フライパンに油を引き、材料を入れふたをして4、5分焼いたら出来上がり。

#### 【メニュー】

- ①ハムエッグ
- ②サラダ (きゅうり、レタス、キャベツ)
- ③みそ汁
- ④ふりかけご飯



### 管理栄養士ゆきちゃんからのワンポイントアドバイス

朝食からバランスの良い献立です。特にタンパク質はフレイル予防にもなるので朝食の献立にも積極的に入れたい栄養素です。卵、肉、魚以外にも大豆製品の豆腐や納豆は朝食に手軽に取り入れられる食材なのでお勧めです。また、サラダのかわりにお味噌汁を具沢山にすると食物繊維の摂取や減塩につながります。野菜以外に海藻類、芋類、キノコ類を入れる事も意識すると良いと思います。



## 令和6年度 第4回出前南部包括のお知らせ

日時:令和7年2月26日(水) 場所:南公民館

9時30分から15時30分

終日:総合相談、介護予防教室、オレンジカフェ

10:30~12:00 「歌って介護予防」

講師:歌声フォルテさん

★まだ申込できます★

13:30~14:30「成年後見制度について」

講師:成年後見・権利擁護推進センター

※「後見制度」の講座は、まだ空きがございます。

お一人暮らしの方、認知症が心配な方、将来に不安を感じている方など、是非この機会に皆さんと一緒に考えてみませんか。

※送迎が必要な方はご相談下さい。



後見制度について  
分かりやすく講義  
します！



### 第3回 出前南部包括のご報告

★元気に健康体操

★素敵なクリスマスリース作り



11月19日(火)に岡崎福祉館で行われた第3回出前南部包括には沢山の方にご参加いただきました。午前中は中北薬品株式会社の方が新聞体操を教えてください、お昼にはセブンイレブンの移動販売に来ていただき、皆で買い物をしてお昼を一緒に食べました。午後は横山先生によるクリスマスリース作りの講座が開催され、皆様思い思い素敵に飾り付けをされました。

出前包括とは…

今年には年に4回、南部包括支援センターの職員が地域に出向いて相談や介護予防教室を開催いたします。令和7年度も出前包括を計画しています。ぜひお気軽にご参加ください！

＜お知らせ＞簡易テストでできる「物忘れチェック」を希望される方は、お気軽に包括へ！！