

# 若林あんすこレター

編集 若林あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)  
(社会福祉法人 こうれいきょう)

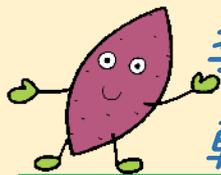
〒 154-0023

世田谷区若林4-2-4

03-5431-3527

第27号

令和元年 秋



## 季節の変わり目です。腸を整えるために 朝食はしっかり摂りましょう。

### 【朝食の役割】

朝食を摂ることで、朝体温を上昇させる効果があります。  
必要なエネルギー源や栄養素を補給してくれます。  
朝食を摂ることで便秘の予防ができます。



腸（腸内環境）を整えることは、お腹だけでなく、体全体の健康にもとても影響があります。  
腸内環境のバランスが悪くなると…

1) 便秘や下痢 2) 免疫力の低下によってかかる病気 3) 肌荒れ などのリスクが高まります。

### 【食生活のポイント】

- ①朝食に必要なエネルギー量を摂る
- ②水分を十分に摂る
- ③意識して摂りたい栄養素を摂る
- ◆プロバイオティクス  
とプレバイオティクス
- ◆食物繊維

プロバイオティクス  
体に良い働きをする生きた細菌  
<乳酸菌・ビフィズス菌を多く含む食品>  
<発酵食品>



プレバイオティクス  
腸内細菌のえさになる。  
<水溶性食物繊維>  
<オリゴ糖>

一緒にとることが大切

※詳しい食材や食べ方の工夫についてはいきいき講座でご紹介します。

第3回いきいき講座 ※講座は**申込制**です。若林あんしんすこやかセンターにご連絡ください。

日時：12月13日（金）13時30分～15時00分

場所：三茶しゃれなあと5階スワン

講師：高尾 咲恵 氏（薬樹薬局オーケー新用賀店 管理栄養士）



腸を整える「腸活」をテーマに、講師の先生に、食事や栄養についてお話をいただきます。あなたの腸は何歳？便秘に困っていませんか？すぐできる！食べ方の工夫を教えます。レシピのお土産つきです。

# 若林あんすこ活動報告

9月18日(水) 三茶しゃれなあどスワンにて、「いつまでも歩けるための健足術」と題し、今年度1回目のいきいき講座を行いました。

まず、講師である理学療法士の長島先生から足の構造や役割のお話があり、後半は自分で出来る足の状態の確認や運動、タオルなどを使って簡単にできるストレッチを教えてくださいました。

参加者の方が20名弱と少人数で、足について気になることを気軽に質問をしながらの講座となりました。



9月10日(火) ひだまり友遊会館で行われたサロン、若紫の会にて介護予防講座を行いました。

ハウカンTOKYO 三軒茶屋の看護師の方から、座ったままで出来る背骨と肋骨の運動、背中の方に空気が入る深呼吸などを教えてくださいました。参加者の皆さんは、講師の方の声かけを意識しながら体を動かされていました。



8月16日(金) 東京聖十字教会で毎週金曜日に行われている地域デイサービス金曜倶楽部にて認知症サポーター養成講座を行いました。金曜倶楽部参加者や地域住民の方等16名の参加がありました。

認知症の病気や対応方法、認知症の方の気持ちや介護家族の気持ちの理解について聞いていただきました。頭の体操や仲間との交流に楽しく参加することが一番の認知症予防になることを聞き、すでに金曜倶楽部で行っていることで、納得していました。認知症の親御様を介護している方のお話を伺い、家族会等の情報もお伝えしました。皆様の楽しいパワーに圧倒されました。

9月17日(火) ミニデイ三茶で介護予防の講座を行いました。はじめに、各自25項目の介護予防チェックリストで自己評価していただきました。

続いて地域で活躍している訪問看護ステーションの理学療法士の方より、椅子に座ったままでできる「介護予防体操」を一つ一つ効果を説明しながら実演していただきました。

一つ一つの体操でどこに意識をおいて行うかなど参加されていた35名の皆さんとても熱心に聞きながら行っていました。参加者の皆さんのお元気の秘訣は、いろんなところに出かけたり、食事をきちんと摂り、前向きに何でも取り組まれていることの積み重ねの成果だと感じました。

## 在宅生活を支える区のサービス情報コーナー

**高齢者安心コール** 電話 **5432-1010** (fax **5432-1030**)

**あんしん① 電話相談サービス** <いつでもご利用可能・無料>

お困り事の相談を、24時間365日電話で受け付けます。対象：65歳以上の方、親族や近所の方など

**あんしん② 電話訪問による見守りサービス** <事前登録制・無料>

定期的に電話をして相談を受け付けます。緊急時には登録した親族等の連絡先にお知らせします。

対象：65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯の方

**あんしん③ ボランティアによる訪問援助サービス** <事前登録制・実費相当分負担>

ボランティアが訪問し、電球の交換や簡単な荷物の移動、代読・代筆など簡単なお手伝いをします。

対象：65歳以上のひとり暮らし、高齢者のみ世帯、日中ひとり家でいる方

## 地域知っとく情報

インフルエンザは、例年12月から3月にかけて流行します。

高齢者のインフルエンザは**重症化**することがあります。

- ①手洗いやアルコール消毒剤により手指を衛生的に保つことが有効です。
- ②感染を広げないために咳やくしゃみがでたらマスクをしましょう。
- ③もしも**高熱・頭痛・咳・鼻汁・筋肉痛・関節痛などの症状**がでたら**重症化を防ぐためにも、早めの受診が大切です。**



日ごろから十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。

### ～シュガータイム（家族介護者の会）～

介護をしている中で「こんな時はどうしてる？」という疑問や近況、日頃の思いなどを集まって話しています。ホッと一息できる時間になればと思っています。会の前半は介護に役立つミニ講座、後半は参加者同士でお話します。ぜひお気軽にご参加ください。



日時： 原則毎月第3金曜日 13:30～15:00

会場： 若林まちづくりセンター2階 活動フロアー 参加費：無料

申し込み方法：若林あんしんすこやかセンター（TEL 5431-3527）まで

### はつらつ介護予防講座で楽しく、元気に！！

毎回笑いがいっぱい、はつらつ介護予防講座。

「楽しいから続けられる！」と参加者皆さんからの声が多くあります。

本杉先生が体の動きのしくみや運動のポイントをわかりやすく、楽しく教えて下さいます。

今年4月からおもりをつけて、腕や足の上げ下げを行う**世田谷いきいき体操**と毎回運動の他、栄養や口腔、認知症予防などの**介護予防のお話**の2本立てです。



講師：本杉先生（左）

アシスタント：本田さん

開催日：原則第2・4木曜日 時間：午後2時～4時

会場： 若林まちづくりセンター2階活動フロアー 参加費：無料

申し込み方法：若林あんしんすこやかセンター（TEL 5431-3527 FAX 5431-3528）

会場の都合により、**各回定員20名**。1回ごとの申し込みとなります。

講座がある週の月曜日から電話・FAX・窓口でお申し込みください。



若林あんしんすこやかセンターでは、若林 1～5 丁目と  
三軒茶屋 2 丁目在住の方々への支援を行っております。

「介護保険の申請  
はどうしたらいい  
の？」  
「介護サービスの利  
用方法は？」

「足腰が弱ってき  
て…元気で生活し  
たいけどこのまま  
では不安」

「最近もの忘れが  
ひどくなっていて  
心配。どうしたら  
いいだろう」

「家にいてばかり  
だから、何か楽  
しい講座や催し  
物はないかし  
ら？」



「近所の高齢者  
の姿を見かけな  
いので心配。どこ  
に相談しよう？」

日常生活でお困りのことや、わからないことなど何かありましたら、  
お気軽にご相談ください。お電話をいただければ訪問もいたします。  
また、障害のある方、子育て中の方（妊娠中の方を含む）などの身近な  
ご相談も承ります。

お問合せ・ご相談は・・・

若林あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託を受けています

若林 あんしんすこやかセンター

☎ 03-5431-3527

FAX 03-5431-3528

世田谷区若林4-2-4

<窓口開設時間>

月曜日から土曜日 8:30~17:00

日曜日・祝日・年末年始はお休みです。

☆ 相談は無料です ☆

☆ 相談に関する秘密は厳守いたします ☆

