

# 江古田地域包括

## ニュース



### なかの元気アップセミナー はじまる!



前号では、4月スタートの介護予防・日常生活総合事業（総合事業）の概要について取り上げましたが、今回は総合事業のサービスの中から、短期集中予防サービス『**なかの元気アップセミナー**』について紹介させていただきます。

セミナーのプログラムの種類は、「口腔機能向上」「転倒・骨折予防」「腰痛・膝痛予防」「認知症予防」「ワイワイカラオケ体操プログラム」があります。

2017年7月1日  
発行  
第28号  
発行責任者  
西本 裕子

実施期間は約3か月間（週1回）、実施時間は1回2時間程度で、利用料は**無料**です。  
現在、中野区内全域で開催されています。

このサービスを利用できるのは、六十五歳以上の区民の方で、要支援1・2の認定を受けているか、または包括支援センターの職員が実施する「基本チェックリスト」を受けて一定の条件を満たした方のうち、プログラムへの参加が有効であると認められた方となります。

5月から転倒・骨折予防プログラムを実施している沼袋1丁目にある名倉堂沼袋鍼灸整骨院では、9名の方が参加されています。少人数ということもあって、とても和やかな雰囲気でした。また、1人1人のお身体の状態に応じた体操や運動を行う事が出来るので、ご自身のペースで無理なく身体を動かしたい方には特に勧めです。



転倒・骨折予防コースの1コマ

開始時期は会場によって異なっており、申し込みは概ね開始の3か月前からとなります。基本的には車での送迎はありませんが、会場によっては行なっている所もあります。

利用を希望される方で、既に担当のケアマネジャーがいる方はケアマネジャーへ、そうでない方は、担当地区の地域包括支援センターへご相談下さい。元気に身体を動かして、健康維持に繋がしましょう。



# 今年も熱中症注意!

予報によると今年は猛暑になるようです。今から熱中症対策を考えておく事が大切です!

## ① 身体が暑さに慣れない時期も注意!

熱中症が起きるのは太陽が照り付ける暑い日だけとは限りません。6月後半から7月の梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも多く見られます。この時期は身体が暑さに慣れていないので、上手に汗をかくことが出来ないため、体温をうまく調整をすることが出来ないからです。

## ② 熱中症を起こしやすい年代

男女とも0歳から4歳、80歳前後が起こしやすいと言われています。また、男性はスポーツや外での仕事が多いためか15歳から19歳、55歳から59歳でも起こしやすいと言われています。



## ③ 高齢となつて注意すること

高齢となると身体の中の水分の割合が少なくなります。そのために同じ環境にいても熱中症になりやすくなります。また、暑さやのどの渴きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しくなっています。加えて、心臓や腎臓の機能が弱つていたりするとより重症になりやすとも言われます。

## ④ 屋外だけではなく室内も注意!

高齢者の熱中症の特徴として、室内で多く発生していることがあげられます。  
 ・ 扇風機やエアコンを上手に使って、部屋の温度が上がらないようにする。  
 ・ のどが渴いていなくても、こまめに水分を摂るようにする。塩分も少し摂る。  
 ・ 熱いときは無理をしない。特に温度の上がる日中は外出を避ける。

・ 涼しい服装をする。

・ 冷却グッズを身に着ける

・ 休憩をこまめにとる。

日ごろから、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



## 梅干るるんめん

### ■ 材料

- ・ 素麺150グラム、長芋200グラム
- ・ 梅干1個 ・ オクラ2個
- ・ 青じそ(細切り) 適量
- ・ 調整豆乳1カップ、しょうゆ小さじ2

### ■ 作り方

- ① 素麺を茹でておく
- ② 豆乳としょうゆを混ぜてつゆを作り、冷蔵庫で冷やしておく
- ③ 長芋は包丁の背などで皮をこそぎしてからポリ袋に入れ、麺棒でしっかり叩く
- ④ 梅干をほぐす。オクラは茹でて小口に切り、砕いた長芋、梅干、オクラを一緒に混ぜる。

- ⑤ 素麺を盛りつけてつゆを掛け、③と青じそを乗せて完成。



夏に向け食べて体力をつけましょう

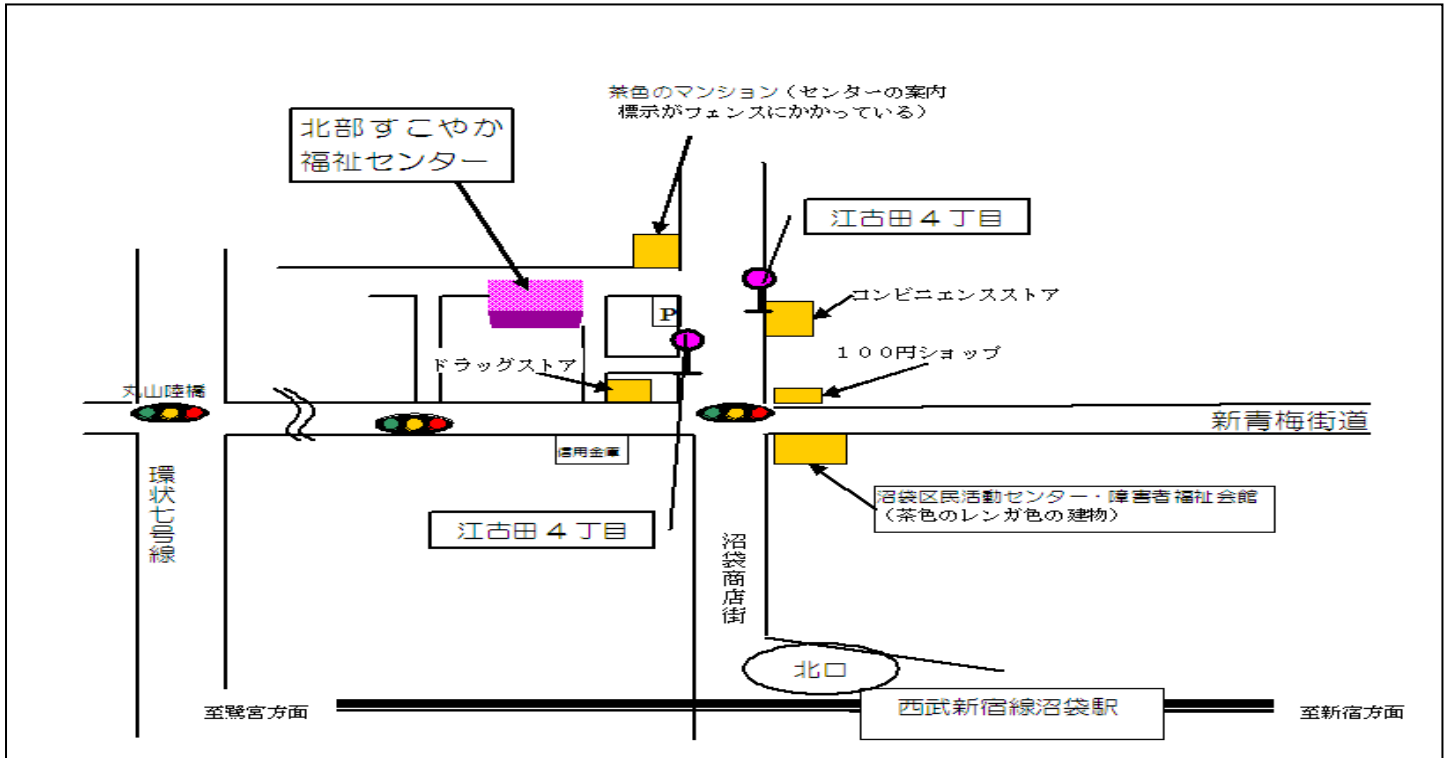


# 江古田地域包括支援センター案内図

(北部すこやか福祉センター内)

住所：中野区江古田4-31-10 電話 03-3387-5550

FAX 03-3387-5955



**バス停、最寄駅** バス：京王バス(中92 練馬駅行) 江古田四丁目下車 徒歩2分

電車：西武新宿線「沼袋駅」下車 北口より徒歩10分

江古田地域包括支援センターの担当区域(番地によって担当区域が異なるのでご注意ください)

江古田1丁目40~43、

江古田2~4丁目全域

沼袋1~4丁目全域

丸山1丁目全域 丸山2丁目1~24

野方3~4丁目全域

野方5丁目1~3、4、5、7、10~34

野方6丁目1~35、41~44、48~51

若宮1丁目10~16、24~27

## 編集後記

日に日に暑さが増してきて、体調管理や水分補給にも一段と気を付けなければならなくなっています。

涼を取ろうとスポーツクラブのプールに行ってきました。子供の頃10年近く水泳を習っていたので意気揚々と臨みましたが、大人になって久しぶりに泳いでみると、泳ぎ方をすっかり忘れていました・・・悲しかったです。でもゆっくり泳いだり、プール内を歩くだけでも水が気持ち良くて、良い運動になりました。水中ウォーキングは体に負担が少ないのに全身運動となり、ダイエット等にも効果的だと言われています。健康維持の為に何かスポーツを始めたいと思っている方にはお勧めです。夜もぐっすり眠れると思います。中野区内にもプールのある施設がありますので、みなさんもぜひ探してみてくださいいかがですか？

元気に暑さを乗り切り  
ましよう！(多田)

\*脳トレの答え

