



さりげなく、ともに生きる！！
「おもいやりの町、しもすわ」をめざして。

社協だより

2019年9月号 No.267

発行人・濱 克典

編 集・社会福祉法人

下諏訪町社会福祉協議会

2019年度 一般介護予防事業（町から委託） いきいき元気健康教室

梗塞なんか怖くない？！

有酸素運動でLet's 血管若返り！

脳梗塞や心筋梗塞の予防に効果的とされている有酸素運動。

自宅で気軽にできる有酸素運動を生活に取り入れてみませんか？

日 時：令和元年8月29日（木） 午後1時30分～3時00分

会 場：下諏訪体育館（エレベーターあり）

対象者：町内在住の65歳以上の方

講 師：松本大学地域健康支援ステーション 土井 麻弓 氏（健康運動指導士）

持ち物：運動靴（上履き）・タオル・お茶やお水

参加費：無料

会場までの送迎あります！



松本大学の学生さんも
参加予定です！

認知症初期集中支援・有酸素運動参加に関するお問い合わせ先

下諏訪町地域包括支援センター（下諏訪町社会福祉協議会内）

TEL：0266-26-3377 FAX：0266-26-3322

心配だけど、どうしたら
良いかわからない

介護や対応に
困っている

ものわすれの困りごと…

認知症初期集中支援チームがサポートします！

◆ 認知症初期集中支援チームって？ ◆

認知症の【早期発見・早期対応】を目的に、認知症サポート医と医療・介護・福祉の専門職がチームで、相談・支援をしています。ご相談後、必要に応じて、訪問・受診など集中的に関わります。

◆ どんなことをするの？ ◆

相談後に状況を検討し、今後の対応、病院受診・介護サービスの利用、ご家族の支援など、一緒に考えて必要な支援への橋渡しをします。

⇒ ご心配でしたら、まずはお気軽にご相談ください！



「秋バテ」にご用心!



◆秋バテとは?

夏の暑さも和らぎ、ようやく涼しくなってきたのにも関わらず、体がだるい、疲れやすいなどの体調不良が続いている状態を言います。原因としては、夏の間の冷房や冷たい食べ物の取り過ぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わっておきます。



◆こんな症状が出てきたら秋バテかも…

下記の項目に3つ以上当てはまつた場合はすでに秋バテかも知れません。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛がある | <input type="checkbox"/> 頭がぼんやりする |
| <input type="checkbox"/> 体がだるく、疲れやすい | <input type="checkbox"/> 朝スッキリ起きられない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 胸やけや胃もたれがある |
| <input type="checkbox"/> 不眠気味でなかなか寝れない | <input type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがする |



◆秋バテの予防&対処法

①湯船に浸かってリラックス

シャワーだけでなく38~40°Cのややぬるめの湯船にゆっくり浸かる

半身浴がオススメです。そうすることで副交感神経が優位になります。冷房などによって冷えた体を芯まで温めましょう。



②適度な運動

暑い日が続くと外出を控えるようになり、運動はおろか日常的に歩く頻度も減っていきます。そうなると汗をかかなくなるため体温調整機能が鈍くなり、これも秋バテの要因となります。早朝や夕刻時などを利用して30分程度の散歩などの軽めの運動を行う習慣をつけましょう。



③冷たいものは控えめに

暑いとついつい冷たいものを摂りがちですが内臓が冷えて免疫機能の低下につながります。暖かいお茶などを摂り知らず知らずの内に負担をかけていた胃の調子を整えましょう。

④ビタミン、ミネラルなどの栄養素を積極的に摂る

ビタミンやミネラルの豊富な食べ物をよく噛んで食べることも重要です。豚肉や納豆はビタミンB1が豊富で自律神経を整える働きがあります。サツマイモ、カボチャ、ジャガイモなども免疫力を高める効果もあるのでオススメです。



⑤冷房で体を冷やし過ぎない

設定温度を1~2°C高めたり、使用時間を工夫して体を冷やし過ぎないように心掛けましょう。体調に合わせて調節できる羽織物などを用意しておくと良いでしょう。

⑥快適な睡眠環境

エアコンは冷えの原因になることから高めの温度に設定しタイマーをかけるようにしましょう。扇風機は直接風邪が当たったままの状態だと体温が奪われるため首振り機能を使用しましょう。秋口は寒暖差が激しくなるので必ず腹部を中心にブランケットをかけるようにしましょう。

早めの秋バテ対策で夏の疲れを追い出しましょう！

※医療機関にかかっている方は、医師と相談してください。

★お宝 探し講座

～お宝探しから始まる地域づくり～



住み慣れた地域で、安心して暮らし続けるためには、人と人とのつながりや、支え、支えられるお互いさまの関係づくりが大切になっています。

講座では、みなさまと日常の中でご近所や友人などと自然に行われている支え合い（＝お宝）を探しながら、地域のことを考えていきます。一緒にお宝探ししませんか。ぜひご参加ください。

【日時】 [第1回] 令和元年9月25日(水) [第2回] 令和元年10月30日(水)

【場所】 下諏訪総合文化センター 集会室 【定員】 60名程度

**参加費
無料**

午後1時30分～午後3時30分 (第1回・第2回共通)

【内容】 自治会・行政区ごとにグループになり、ワークをしながら、お宝探しをします。

【講師】 全国コミュニティライフサポートセンター

【参加方法】 9月6日(金)までに下記にお申し込みください。

※令和2年3月に、探したお宝（＝支え合い）
の発表会を開催予定です

【お問い合わせ】

社会福祉法人 下諏訪町社会福祉協議会
TEL 27-8886 担当：中村 鳴海



社協健康教室

講座①：運動講座 開催時間：午後1時30分～午後2時30分 ⇒ 事前申し込み不要

講座②：生活講座 開催時間：集合場所は各会場で決定した時間になります。⇒※問い合わせください。

日	曜日	講座①運動	講座②生活	日	曜日	講座①運動	講座②生活
1	日			16	月		
2	月	子育てふれあい「ぽけっと」センター	高木公民館	17	火	富部公民館	
3	火		富部公民館	18	水	明新館	
4	水	第九区公会所		19	木		萩倉公会所
5	木	萩倉公会所		20	金	菅野町会館	
6	金		菅野町会館	21	土		
7	土			22	日		
8	日			23	月		
9	月	高木公民館	子育てふれあい「ぽけっと」センター	24	火		社東町公民館
10	火	社東町公民館		25	水		第九区公会所
11	水		明新館	26	木	四王公会所	
12	木		四王公会所	27	金		清水町公会所
13	金	清水町公会所		28	土		
14	土			29	日		
15	日			30	月		

祝日や都合により、講座の予定が変更になることがあります。
日程や会場が変更になっている場合があります。ご確認ください。
問い合わせ：下諏訪町地域包括支援センター TEL 26-3377





認知症 サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。

サポーターになったら・・・

何か特別なことを行なわなければならないわけではありません。

- ・家族や友人に認知症の正しい知識を伝える
 - ・認知症の人や家族の気持ちを理解しようと努める
 - ・困っている認知症の人と出会ったら手助けをする
- など、自分のできる範囲で無理のないように活動します。



対象

どなたでも！

人数は何人からでも大丈夫です
(会社・町内会・学校・サロンなど)

講師

認知症について専門的な知識をもつ
「キャラバン・メイト」が
講師となります

時間

通常1時間30分ほどですが、
ご都合に合わせて
時間の調整ができます

受講料

無料です
時間の調整ができます
オレンジリングをお配りします



開催時期や場所、講座の内容、その他ご不明点
がありましたら、お気軽に下記までお問い合わせください！

お問い合わせ
社協・生活応援センター
TEL 27-8886