

地元をもっと知る

東部地域包括支援センターたより

じもしる

2020年5月発行

Vol.4

東部地域包括支援センターは三鷹市より委託されている高齢者相談窓口です



新型コロナウィルスが蔓延し始めた3月ごろより、自分の命、大切な人の命を守るために、『スティホーム おうちで過ごそう』と、社会全体の生活の仕方が大きく変わってしまいました。3密（密室・密着・密集）を避けるべく、なかなか人と会うこともできなくなってしまいました。

特に高齢者は、このような大きな環境の変化や心の変化に弱いといわれており、感染予防であるはずの外出制限で、かえって体調を崩してしまったり、落ち込みやすくなったりしてしまいます。このような時期をうまく乗り越えるには、どうしたらよいでしょうか。

もしかして・・・新型コロナの影響で『うつ』になっていませんか？

季節や気温、体調や人とのかわり、大きな環境の変化や暗いニュース等周囲のさまざま変化によって、私たちの心も影響を受けています。そのため、体と同じように心も疲れることがあります。体調を見るのと同じように、心の調子にも目を向けてみましょう。

心のセルフチェック

- 気力が湧かない
- 何もやる気がしない
- これまで楽しんでいたことも楽しめない
- 人と話すのも面倒になる
- いつも疲れている
- 食欲がない
- 何事にも興味がない
- 人と一緒にいても距離を感じる



※ どれかにチェックがついたら、少し心が疲れているかもしれません

今すぐできる「こころのお手入れ」

① 自分の気持ちを表現する

友人や家族に素直な気持ちを話してみる

ストレスを感じた出来事を、人に話すことで、自然に思考が整理されて、気持ちが落ち着いてきます。雑談だけでもこころの安らぎを得られることもあります。

電話でおしゃべりしませんか？



社会福祉協議会では概ね65歳以上の昼間ひとりでお過ごしの方に、こちらから毎週1回お電話をかけてお話を聞く『電話訪問事業』を行っています。（無料です。）

お問い合わせ・申し込みは
みたかボランティアセンター
0422-76-1271
(午前8時30分～午後5時)

月曜日	午前10時	～12時
	午後2時	～4時
水曜日	午前10時	～12時
金曜日	午前10時	～12時
	午後2時	～4時

のうち、週一回ご都合の良い日に電話訪問員からお電話します。

気持ちを自由に書き出してみる

人に何もかも話すのはちょっと、と思うこともあるでしょう。自分の気持ちを紙に書き出すだけでも、気分が落ち着くものです。大切なのは、自分の素直な気持ちを外に出すことです。

※不安な気持ちや心配なことを誰かに話すことが大切です。
どうしたらよいか困ったときはご相談ください。
三鷹市東部地域包括支援センター 0422-48-8855



② 生活のリズムを崩さない

夜更かしせず、できるだけ同じ時間に起きる。朝に日光を浴びる。

- 朝に光を浴びる習慣は、こころを安定させます。
- 体内時計を整えることも、こころのお手入れにつながります。
家の中にいると昼夜関係なく横になったり、時間に関係なく過ごすと、活動と休息のバランスが崩れやすくなります。
- 体調を整えるうえでも、寝間着を着替える、掃除洗濯をする、ごはんを食べる、お風呂に入る等いつもやっていることはいつもと同じに行うようにしましょう。



きちんと食事をする。

- 食事の偏りは、こころにも大きく影響します。
- 意識して主食・主菜・副菜をバランスよくとるようにしましょう。
- 肉・魚・卵や牛乳などの乳製品から、たんぱく質をしっかりとるようにしましょう。
- 食欲のないときは、食べたいものを好きなだけ食べましょう。
- プリン、ヨーグルト、アイスクリーム、ゴマ豆腐等でもタンパク質を取ることができます。

日常にご褒美タイムを作る。

「好きなこと」「楽しいこと」を忘れがちになります。趣味の音楽やスイーツなど、こころが喜ぶご褒美タイムを作ってみてはいかがでしょうか。ストレスをこまめに発散するのが大切です。

③適度に体を動かす

外出の機会が減り、筋力が衰えると、姿勢が悪くなったり、転びやすくなったりします。家の中でできるTV体操やラジオ体操等、無理のない体操を積極的に生活の中に取り入れていきましょう。体を動かすと、気持ちもすっきりするもの。適度な運動は、精神科治療にも導入されています。



厚生省が、国民健康づくり運動の目標値としている歩数は、65歳以上 男性7,000歩、65歳以上 女性6,000歩としています。

こんなことをしてみよう！

- ・ストレッチや体操を1日10分程度行う
- ・散歩やウォーキングを1日20分程度行う
- ・下肢および体幹部の筋力トレーニングを1週間に2回程度行なう
- ・レクリエーション活動や軽スポーツを1週間に3回程度行う。

清水 武氏
(スポーツインストラクター)

やってみよう！

NHK総合テレビ

- ・テレビ体操 総合 毎週月曜～金曜 午後2時55分

※再放送総合 毎週月曜～金曜 午前11時30分 (一部の地域を除く)

- ・みんなの体操総合

毎週月曜～金曜 午前9時55分

- ・ラジオ体操

ラジオ第1 (毎日) 6:30～

ラジオ第2 (日曜除く) 8:40～ (再) 12:00～ 15:00～ (再)



はつらつ体操 ①ストレッチ編

【体操をするときの注意】

- ・気持ち良く動かせるところまで、呼吸を止めずに動かしましょう！
- ・姿勢をしっかりと伸ばして、大きく動かすことを意識しましょう！
- ・力が入っているところ・伸びているところをご自身でも意識しましょう！
- ・痛み・違和感が生じた場合は無理せずに、運動を休みましょう！
- ・運動の前後では、しっかりと水分を摂取するようにしましょう！



左右へ体を倒す運動

左右へ体をねじる運動

※ 10～20秒程度、それぞれの姿勢をキープしましょう！

新型コロナに関連した詐欺にご注意を！

新型コロナウイルスの感染拡大に乗じて、詐欺グループが暗躍し始めています。

市役所や銀行の職員になりすまし、

口座番号や暗証番号を聞き出そうとする電話やメールは**詐欺**です！

三鷹市役所ですが、10万円給付金申請書に不備がありました。直接銀行のATMで操作をしていただきます。すぐに銀行に行ってください、こちらにお電話をください。電話番号は……。

母さん、オレ！マスク足りてる？少しならあるよ。実はさ、新型コロナの影響で仕事が上手くいかなくて…。お金、貸してもらえないかな？



三鷹銀行です。助成金があるので、口座番号と暗証番号の確認が必要です。

10万円給付金に関する詐欺に注意！

市役所や銀行から、直接電話やメールがくることはありません。不審な電話は、すぐ110番！在宅時も留守番電話設定にしたり、自動通話録音機を利用してよいでしょう。ナンバーディスプレイで番号を確認すれば、知らない電話に出ないで済みます。電話に出ないことが被害防止に効果的です。

社会福祉士
峰松

地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターでは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師または看護師などが中心となって皆さんの支援を行います。この3職種は専門分野の仕事だけを行うのではなく、互いに連携をとり、総合的に皆さんを支えています。

介護
や
健康の事

権利
を
守ること

暮らし
やすい
地域のために

さまざま
な
相談ごと

高齢者の身近な相談窓口です

介護や健康、福祉、生活の困りごとなど

私たちに、ご相談下さい！

『じもしる』とは、地元の情報や今起きていること等、もっと地域の皆様によく知っていただきたいことを掲載した情報誌です。東部地域包括支援センターが年に4回お届けいたします。どうぞよろしくお願いいたします。掲載してほしいこと、リクエスト等募集しています。



4月から入職しました。どうぞよろしくお願いいたします。
新型コロナに負けないよう、皆で力を合わせて頑張りましょう！

編集：看護師 若生

三鷹市東部地域包括支援センター