

# まちの作品展



水彩画「夏の日の午後」  
倉成 弘子様



写真「紫陽花」  
亀掛川 和雄様



組み紐ストラップ  
矢川 和美様



刺し子刺繍「紫陽花」ほか  
石井 登美様

## まちの掲示板

### 【せせらぎカフェ 参加者・ボランティア募集】

- ◆内容:物忘れが気になる方やそのご家族で集まり、お茶を飲みながら、普段の生活や介護の事など気軽におしゃべりしています。個別のご相談も可能です。
- ◆ボランティア募集:お茶出しや一緒にお話を楽しんでくださる方を募集中です!お気軽にお越しください♪
- ◆日時:7/26(土)9/27(土) 各 13:30~15:00  
※8月はお休み、7月はマンドリン演奏が聴けます。
- ◆場所:共生の家多麻(駒井町1-1-2)
- ◆問合せ・申込み:地域包括支援センターこまえ苑  
☎03-3489-2422

## 新担当職員紹介



中山 千緒里

狛江市社会福祉協議会  
コミュニティソーシャルワーカー

4月から、岩戸、猪方、駒井地域の担当となりました。皆さんと一緒に、安心して暮らせる地域をつかっていきたいと思っておりますので、お困りごとなど、気軽にご相談ください。

### 狛江市社会福祉協議会

住所:狛江市駒井町3-7-1  
電話:03-6774-4160  
(月~金 9:00~17:00)



ホームページ

## 高齢者・ご家族の身近な相談窓口

高齢者とそのご家族、地域の方などからの生活の困りごとや健康づくり、介護の悩み、認知症などのご相談を受けています。お気軽にご相談ください。



こまえ苑

### 地域包括支援センターこまえ苑

住所:狛江市岩戸南 4-17-17  
電話:03-3489-2422  
(月~土 8:30~17:30)



ホームページ

## \*『いこいの便り』との出会いの場所\*

南部地域センター、岩戸地域センター、狛江市シルバー人材センター、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン狛江駒井町3丁目店、大治工務店、川田旅館、市民活動支援センターこまえくぼ1234、こまえ苑、狛江市社会福祉協議会など

## ★発行・問い合わせ

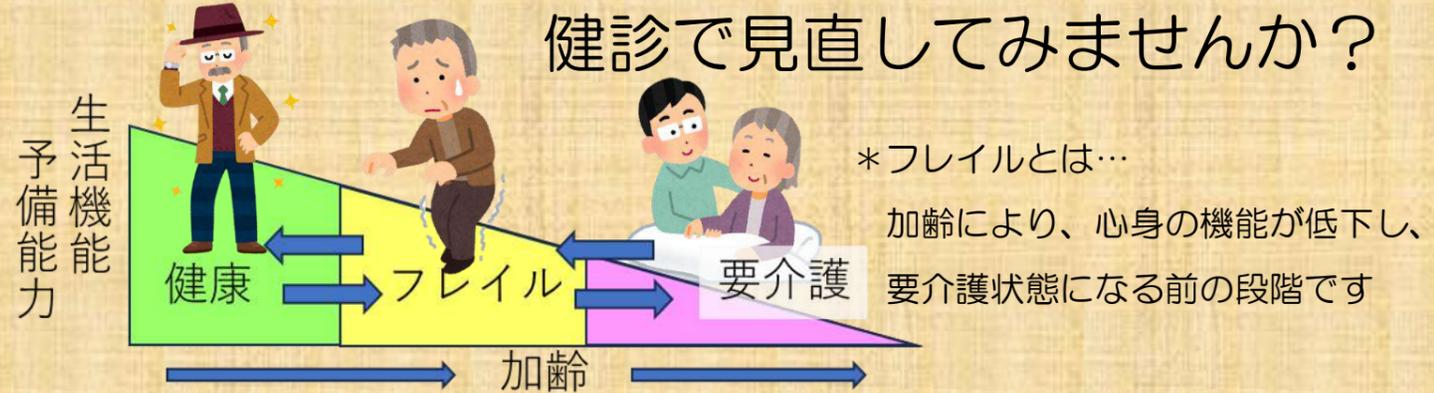
狛江市社会福祉協議会(ふらっとなんぶ)  
電話 03-6774-4160  
地域包括支援センターこまえ苑  
電話 03-3489-2422

# いこいの便り

いわど こまえ苑 いのかた 書: 三角百合子

## 私ってフレイル…?

健診で見直してみませんか?



### 狛江の豆知識

- ・75歳以上で骨折した人は、1.7倍要介護になりやすい
- ・入院となった病気は、生活習慣病(心臓病・脳梗塞等)と骨折が他自治体より多い

フレイル対策には **転倒・骨折 生活習慣病の予防** が大事!  
【狛江市の健康診断を活用しよう】

生活習慣病の早期発見・予防に(40~74歳の国保の方)



生活習慣病やフレイルの診断・予防に(75歳以上の方)

健診の受診券は5月末発送です。忘れずにご予約を  
無くしても再発行できます!健康推進課へお電話ください。

## 夏は健康診断の予約が空いています!

水以外の飲食は摂取時間に制限ありますが、「水」は適宜補給OKです。  
熱中症対策して、向かいましょう!



狛江市 保健福祉部 健康推進課  
(あいとぴあセンター内) 03-3488-1181

# 管理栄養士が教える 熱中症・夏バテ予防

**熱中症・夏バテ**は、普段から体調を整えて予防することが大切です

## <予防のポイント>

- こまめに水分補給
- 室温・体温調節に留意する
- 疲労をためない

熱中症の初期症状は、大量の発汗の他、生あくびや立ちくらみ、筋肉痛などがあげられます。気のせいかしら?と見逃さず、すぐに涼しいところへ移動して経口補水液を飲むなどの対処をして下さい。

### のどが渴いていなくても、こまめに水分補給を

- 1日 1.2ℓ が目安
- 1~2 時間に 1 回と起床時、入浴前後は必ず飲むようにしましょう。
- 汗をかいたときは塩分も補給
- 経口補水液を 1 本常備しておきましょう。

※水分、塩分制限のある方はかかりつけ医にご相談下さい。



スポーツドリンクや経口補水液は、必要のないときに飲みすぎると、塩分や糖分の摂り過ぎになることがあります。体調やシーンに合わせて飲み物を選びましょう。

| 日常      | 食欲不振<br>(カゼ・夏バテ) | 脱水の<br>予防 | 脱水状態 |
|---------|------------------|-----------|------|
| 水<br>お茶 | スポーツ<br>ドリンク     | 経口補水液     |      |

薄 塩分(ナトリウム)濃度 濃

- 室内はエアコンなどで温度調節を。寝ている間も注意!
- 外出は暑い日中はできるだけ避け、涼しい場所でこまめに休憩しましょう。
- 通気性の良い服で体の蓄熱を防ぎましょう。冷たいタオルや保冷材で頭や首、わきの下を冷やすのもおすすめです。

### 夏バテ予防におすすめの栄養素

ビタミンB<sub>1</sub> (豚肉、うなぎ、大豆など)

- 糖質からエネルギーを作る
- 疲れがたまるのを防ぐ



アリシン(ねぎ、ニラ、にんにくなど)

- 疲労回復にはたらく
- 食欲増進 ● 体を温める



一緒に食べると、  
疲労回復効果もアップ!

クオール薬局 管理栄養士の芳賀です。  
生活習慣病の食事療法の他、食事や栄養についてのお悩みは、お気軽にご相談ください。  
一人一人に合わせたサポートをさせていただきます。

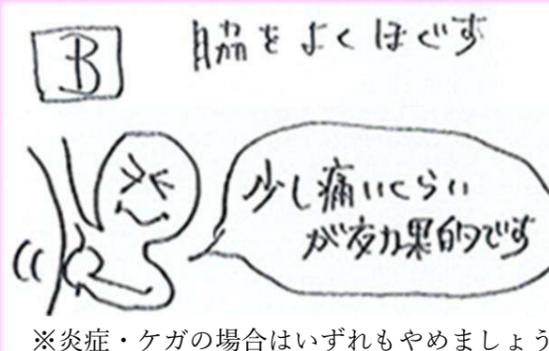
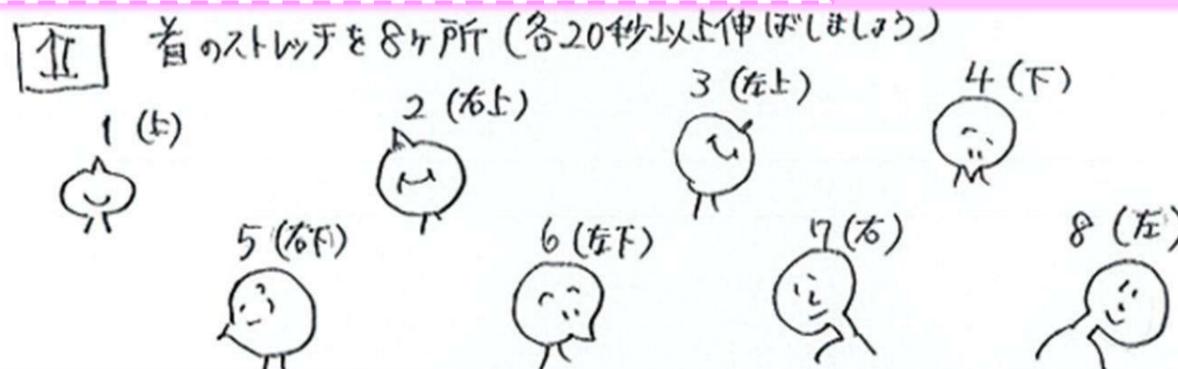
クオール薬局 狛江店  
東京都狛江市中和泉 1-1-1  
TEL 03-3430-3531  
月・火・水・金: 9:00~19:00  
木・土: 9:00~17:00  
日・祝休み



# 夏本番! お家でできる体操

エアコンと外気の差で、寒暖差疲労(だるさや疲労感、倦怠感、肩こりなど)に陥っていませんか?  
規則正しい生活を送り、無理なく身体を動かして対策しましょう☆

## 腕が上がりにくい方にオススメの体操



※炎症・ケガの場合はいずれもやめましょう

## 太もも内側(内転筋)の筋トレ

~ 内転筋の衰えチェック ~

- 内ももがたるんでいる
- 太ももの外側の張りが気になる
- ガニ股で歩いている
- 良い姿勢をキープする事が難しい
- 下腹がぽっこり出てきた
- 電車で座っている時、自然に足が開いてしまう
- 太ももの裏側が硬い・張る
- 何にもないところをつまずくことがある
- 股関節の前部分が痛くなる時がある

内転筋・筋トレのうれしい効果  
内ももが引き締まる! 美脚に!  
姿勢が良くなる!  
ぽっこり出た下腹がスッキリ!  
股関節や膝の痛みが予防できる!  
尿漏れが予防できる!



☆内転筋の鍛え方 ☆  
座っている時、膝と膝を絞めるように動かす!

紙面協力: グッド訪問看護ステーション  
「地域のニーズに合わせた質の高い看護」「関係機関と連携を密にとり利用者様第一の看護」を理念に、活き活き笑顔で訪問看護・訪問のリハビリに取り組んでいます。(03-6411-0234)