

# こまえ苑 (岩戸南4丁目)



## ここってどんなところ？

このコーナーでは地域の気になる場所を取り上げます。今回はこまえ苑をご紹介します。

### 特別養護老人ホーム・ショートステイ



要介護3以上の高齢者の方が入居されています。要支援・要介護認定の高齢者の方の泊りのサービスも行います。

### デイサービスセンター



要支援・要介護認定の高齢者の方が、通われています。

### 訪問介護事業所



要支援・要介護認定の高齢者宅を訪問し、家事支援・身体介護を行います。

### 居宅介護支援事業所

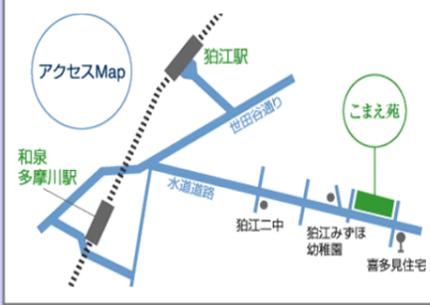


要介護認定の高齢者の方のケアプランを作成します。

### 地域包括支援センター



地域の高齢者の方と、要支援認定の高齢者の方の相談援助を行います。



## ★地域の活動ご紹介★

### 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

このコーナーでは地域で行われている活動を取り上げていく予定ですが、今回は創刊号ということで、新たにこの地域に配置されたコミュニティソーシャルワーカーの役割をご紹介します。

コミュニティソーシャルワーカーは、地域の解決しにくい困りごとを抱えている方と一緒に考え解決に向けたお手伝いをします。お一人おひとりに寄り添い、地域づくりのパートナーとして地域の皆様のささえあいを支援します。

#### これまでこのようなご相談がありました

- 最近姿を見かけなくなった人がいる
- 生活するお金に困っている
- 気分が沈んだところから抜け出せない
- 掃除や買い物ができずに困っている
- 家庭内での暴力がある
- ゴミ出しで困っている
- 定年退職して手が空いたので地域に貢献したい
- 不安な気持ちを聞いてほしい

#### 地域づくりにも取り組んできました



## ★三二健康講座★ 宮崎先生の(\*^-^\*) ★自宅でできる介護予防体操★

インディペンデンスヴィレッジ成城西(岩戸北3)の介護予防運動指導員・健康運動指導士の宮崎正和先生より、自宅で気軽にできる運動を教えてくださいました。

### ふくらはぎストレッチ

効果：こむら返りを予防します



- ① 両手で壁を押します
- ② 足を前後に広げ
- ③ つま先をまっすぐ壁に向け
- ④ 後ろの足で床を押し、ふくらはぎを意識。30秒くらい気持ちよく伸ばしましょう。

### 腰回し運動

効果：腰の硬直を予防します



- ① 足は肩幅くらいに広げ
- ② 両手は骨盤に置きます
- ③ 円を描くように、ゆっくり大きく回しましょう。左右5回ずつ、気持ちよく回しましょう。

## 感染予防しながら介護予防の A B C

### A 運動で介護予防

まずは1日10分間運動をしましょう！  
(NHKテレビ体操14:00～)

### B 食事で介護予防

食事はバランスよく、肉や魚など、タンパク質を多めに摂りましょう！

### C 交流で介護予防

直接会って話すことが難しくても、電話やメールなどを使って家族や友人、近所の方なるべく交流をもちましょう！