



陽春の候、皆様いかがお過ごしですか？今年の冬は寒暖差が激しく、体調を崩した人も多かったのでは？これからは外出しやすく、体も動かしやすい季節になりますね。夏に備えて、今から汗ばむ程度の運動をして暑さに負けない体づくりに励んでいきましょう！



## 枚方警察より啓発活動 R6.3.13さだ西元気づくり体操

大阪府では、特殊詐欺の被害が多く被害総額も増えていきます！枚方警察の警察官の方々も被害防止のために地域の集まりに出向いて啓発活動が行われています。今回、さだ西元気づくり体操時にこられて詐欺被害に合わないよう話をしてくださいました。自分は大丈夫と思わず、「お金」の話が出たら詐欺であるという意識をもち、知らない電話は出ない、話を聞かずにすぐに切る等防御していきましょう。

特殊詐欺  
から、皆様の  
大事なお金を  
守りましょ  
う！



## meijiヤサカ宅配センター枚方 骨密度測定会

Meijiさんが、地域の皆様の元気づくりのために骨密度測定会と骨の健康講座を行ってくれています。さだ校区とさだ西校区で美郷会と共に開催をして下さいました♡

皆様、自分の骨密度の値を見ながら一喜一憂！されてました！



## 認知症サポーター養成講座 走谷ちどい保育園



R6.2.14に、5歳児クラスの子供たちと「認知症は脳の病気だということ」「その方にはどう接するのがいいのか」等、絵本を通して一緒に考えました。これからの時代の有望な担い手です！



## 健康寿命を伸ばそうシリーズ⑤



「春眠暁を覚えず」の春が来ました。皆様、心地良い眠りができていますか？睡眠には、たくさんの働きがあります。脳や臓器のメンテナンスが睡眠時に行われています。体内のバランス調整も睡眠で整えます。睡眠は、免疫力にも関係があり、睡眠がしっかりとれていないと、免疫力が低下し感染症にかかるリスクが増加します。睡眠不足の人は、肥満傾向にあり生活習慣病のリスクもあがり、また認知症とも関連があると言われています。

### 【睡眠が担う5つの役割】

1. 脳と体に休息を与える
2. 記憶を整理し定着させる
3. ホルモンバランスを調整する
4. 免疫力を上げる
5. 脳の老廃物を取り去る



### 【深く眠るヒント】

1. 就寝時間を固定する
2. 風呂は、寝る90分前に入る
3. 室温コントロール→高すぎや低すぎは禁物
4. 枕は通気性を重視する
5. 脳を単調な状態にする→刺激の少ない本や音楽
6. パソコンやスマホは見ない
7. 就寝前はヨガやストレッチ
8. 夕食は就寝3時間前までに



### 【新しく配属されたケアマネジャー】

3/16付けで配属されました、山本恭子です。介護支援専門員です。包括の勤務は初めてですが頑張ります。よろしくお願ひします。



睡眠時間は、ナポレオンでは3時間、エジソンでは4-5時間。アインシュタインは10時間だったそうです。



### 地域包括支援センター美郷会の役割

美郷会は、管理者・社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師・ケアマネジャー（3名）・事務員の7名で業務を行っている65歳以上の方の相談窓口です。

主な役割については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じ必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係（後見制度など）、消費者被害・虐待対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や会議などを行っています。

枚方市地域包括支援センター美郷会(高齢者サポートセンター)

枚方市北中振1丁目18-13 ☎072-837-3288

9時～17時30分 土・日・祝・年末年始は休み

