

2月号

病院がつくった健康情報サイト

みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



ハッピーバレンタイン！

主催：一般社団法人 みんなの健康

発行：2024年2月1日

監修：社会医療法人財団石心会 在宅部門

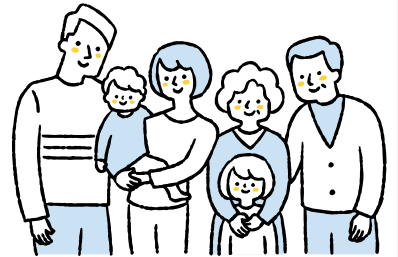
川崎地区 地域ケアコーディネーター 深井 純子

地域福祉ってなんだろう？

地域福祉とは、地域に暮らす全ての人が、住み慣れた家庭や地域、あるいは施設において、自分らしく安全で安心した生活を送ることができるよう同じ地域で暮らす仲間同士がお互いを大切にして地域全体で支えあっていくこと、またそのような関係を皆が協力してつくっていくことです。

例えば、少子高齢化や介護が必要な高齢者の増加、生活不安（生活困窮、社会的孤立、虐待）や、犯罪（詐欺）等の増加、災害など、地域における福祉的な問題は複合的で徐々に拡大していますが、生活のしづらさ、困難を抱える人は発見されにくく、孤立しがちです。そんな地域に隠れた小さな困りごとも、地域に住むいろいろな人の目を通すことで見つけ出すことが可能になります。

また、地域で支えあい、助け合うことで解決できる場合があります。地域福祉はそこに住む多くの人の協力によってはじめて成り立つのです。地域福祉では地域で暮らす一人ひとりが主役です。



実際に相談したり、福祉サービスを利用するには？

お住まいの市区町村の相談窓口や「地域包括支援センター」にご相談ください。

地域包括支援センターとは？

高齢者（65歳以上）とそのご家族のお住まいの地域に設置されている身近で公的な相談窓口です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師等の専門職がご相談に応じ、必要に応じて様々な関係機関に繋がります。

具体的には、どんなことを相談できますか？

生活に関する困りごとの窓口ですが、主に以下のような相談を受け付けています。

医療・介護・福祉に関すること

介護保険制度や利用方法

認知症

虐待に関すること

消費者被害

ご本人、ご家族だけでなく地域住民が気づいたら専門家につなぐという地域の福祉力を強めるためにも地域包括支援センターは活用できます。

相談は無料、電話や来所での相談だけでなく、自宅に伺うこともできます。

秘密は厳守されますので安心して活用してください。



「地域福祉」について、動画で詳しく解説中！
もっと詳しく知りたい方はこちらをご覧ください





コクスケ
おすすめ
ストレッチ



絶好調 ✨ 食べすぎたあとにもおすすめ!

腸を元気にする運動

腸の働きは自律神経が乱れると低下すると言われています。ウォーキングなどの適度な運動は自律神経を整える効果があり、また手軽にすぐ始められることから、腸の働きを活性化するのにおすすめの運動です。

今回はそんなウォーキングと一緒に取り入れるとより効果的な、腸を直接刺激するストレッチをご紹介します。

【監修】川崎幸病院 理学療法士 浅田 浩明・菅野 由紀



脇腹を伸ばすストレッチ

あぐらの体勢のまま、片方の手を伸ばしたまま斜め後ろにつき、もう片方の手を真っ直ぐ上に伸ばして、ゆっくりと息を吐きながら横に倒します。

そのままの体勢で 2～3 回ゆっくりと呼吸をしたら体を真ん中に戻し、反対側も同様に行います。

腸がしっかりと伸びていることを意識します。



腰をひねるストレッチ

仰向けになり、両膝を立て、両手を広げます。

ゆっくりと息を吐きながら両膝を倒し、同時に顔は膝と反対側に向け、そのままの体勢で 2～3 回ゆっくりと呼吸をしたら、息を吸いながら体を真ん中に戻します。反対側も同様に行います。

呼吸に合わせて、腸をゆっくりひねることを意識します。



腹筋を刺激するストレッチ

仰向けのまま、片方の膝を上半身に引き寄せ、抱えます。

ゆっくりと息を吐きながら頭を上げて抱えた膝にできるだけ近づけ、そのままの体勢で 2～3 回ゆっくりと呼吸をしたら、息を吸いながら仰向けに戻します。反対側も同様に行います。



腸 POINT!

腸の働きを良くするためには
ウォーキングを欠かさずに!

ウォーキングは全身の血行が良くなり、自律神経を整え、腸の働きを活性化する効果が期待できます。歩く速度はゆっくりで OK! 深い呼吸を意識しながら 30 分～1 時間程度を習慣化して歩くようになると腸の働きもより良くなります。毎日のウォーキング+ストレッチの組み合わせを意識して、継続するようにしましょう!



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします
本紙のお申込み、その他お問い合わせ
☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

