

回覧用

地域包括支援センター



菜の花だより

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所:御殿場市萩原 988-1
TEL:70-6804



今年度よりセンター長を拝命いたしました
小松 ゆりか です。



4 月から包括菜の花でお世話になっております方壁
友子 (ほうかべ ゆうこ) です。

コロナ禍によるマスクの着用の義務化も解除され、行動制限もなくなり、自由に行動できるようになりつつあります。まだまだ感染には注意が必要ですが、心と身体の健康を維持していきたいですね。

菜の花では新体制になり、引き続き玉穂、高根地域の皆様に貢献できるよう、職員一同、頑張りますので、よろしくお願いたします。

女性のための尿失禁予防教室「さわやか女性塾」

40 代以上の 3 割が、くしゃみをしたり、重いものを持ち上げたりした時の軽い尿漏れ（軽失禁）の経験があると言われています。この原因の一つは膀胱や子宮を支える骨盤底筋という筋肉のゆるみです。「さわやか女性塾」では初回の勉強会で皮膚・排せつ認定看護師の方を講師に招き、排せつのしくみや予防について学び、その後、7 月～11 月までの月 2 回、骨盤底筋を鍛える体操教室を行います。

お問い合わせは包括支援センター菜の花まで❤️

★出張健康相談★

血圧、握力測定、健康に関して気になることなどの相談をお受けします。
ぜひお気軽にお立ちよりください。

JA ふじ伊豆
玉穂第 4 団地

高根支店
集会所

7 月 14 日 (金) 09:30～10:30

7 月 19 日 (水) 10:00～11:00



フレイル対策をして介護予防(*^。^*)

フレイルとは…高齢期に心身の機能が衰えた状態で状態をいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で、放置すると要介護になる危険があります。しかし、早めに対応すれば、また健康な状態に戻れます。予防するための 4 つの柱…①食事②身体活動③口腔ケア④社会参加。この中でも、特に食事は大切。栄養が不足すると、体は筋肉内の糖を分解して疲れやすくなります。高齢期には「筋肉を維持すること」が介護予防や転倒予防につながるため、1 日 3 食の食事からしっかり栄養をとって筋肉を維持し、フレイルを予防・改善しましょう！