

府中市地域包括支援センター



これまさだより 春号

<https://www.ksk-s.or.jp/group/koremasa/>

(第76号)

「あっ」という間に1年が経ちました！

センター長になってあっという間に1年が経ちました。無我夢中で兎にも角にも業務をこなす毎日。無事に地域包括を運営していくことをひたすら願って務めてまいりました。

この一年を振り返り想うことは、災害や事故なくスタッフ全員で包括の仕事をやれて良かったという達成感です。そう思えたのは、ご利用者の訪問で通りかかった時に目に映った鮮やかで優しい薄ピンク色の東郷寺の枝垂れ桜を見た時でした。(思わず自転車を止めてスマホで撮影した一枚です)。ご褒美をいただけただような感覚、来年もこの桜を見られるように頑張ろうとところに誓いました。もちろん、やり残したことや課題がないわけではありません。それはこれから評価して、新年度に向けての計画と目標につ



東郷寺の枝垂れ桜

なげたいと思っております。個人としては一人でも多くの地域にお住まいの高齢者や皆様と出会い、つながって一緒に目標を立てて取り組み一年後のゴールとして桜の花の祝福を受けながら笑顔で迎えられるようにできたらいいと思っています一年間、皆様お世話になり、心より感謝を申し上げます。今後とも、ご支援・ご協力のほどよろしくお願い致します。

センター長 大塚 克久

春爛漫！ウォーキングへGO！

春の日差しに包まれて♪陽気の良い日には体調を整えて、気の合うお友達やご家族と一緒に外出してフレイル予防！※



東郷寺で偶然お会いしたT様ご夫妻をカメラでパシャリ笑顔が素敵ですね♪



新しいエリアお滝神社へ初！GO！職員F撮影



念願のジンダイアケボノを見に、神代植物公園へGO！撮影：まこ様

※フレイルとは・・・生活機能に支障がでる前段階、加齢に伴ない心身の活力が低下した状態のことをいいます。

「府中市地域包括支援センターこれまさ」は 地域の皆様の身近な相談窓口です！

65歳以上の方の暮らしや介護の心配、悩みなど小さなことでもご相談ください。お出かけになることが難しい場合は職員がお宅を訪問いたします。お気軽にお問い合わせください。

府中市地域包括支援センターこれまさ
〒183-0014 東京都府中市是政2-38-1 エステートKSビル2階
(TEL) 042-314-0451 (FAX) 042-314-0452

季節の変わり目は
寒暖差や気圧の変化で
自律神経のバランスが
乱れやすくなるって
言うけれど...



カラダがだるいな～
イライラする～
疲れやすいなあ～



自律神経って何!?

「自律神経を整える」という話をよく耳にしますが、そもそも自律神経とは、私たちの体の中でどういう役割を果たしているのでしょうか。

自律神経とは、自分の意思とは関係なく働いている神経のことです。私たちが生活している時に、息を吸ったり、心臓を動かしたり、食事をすると腸が動いたりといったことは無意識に行われています。このように勝手に体で調整してくれる神経を自律神経といいます。

自律神経には、大きく分けて交感神経と副交感神経の2種類があります。それぞれアクセル(交感神経)とブレーキ(副交感神経)の働きがあり、この2つの神経がバランスを取り合うことで、心身の健康が保たれているのです。私たちの心と体は互いに密接に関係しており、外部からのストレスは自律神経、内分泌系、免疫系に影響を及ぼします。自律神経にストレスがかかると、体は交感神経を活性化させます。このストレスが過剰にかかると、副交感神経の働きが低下し、なかなか疲労が回復しません。生活リズムの乱れも自律神経を乱します。体を休める夜は副交感神経が優位になりますが、夜更かしをすることで自律神経のリズムが乱れてしまうことがあります。ホルモンの変動によっても自律神経のバランスが崩れてしまうことがあります。

このように自律神経のバランスが崩れてしまうと、体に様々な症状が現れます。なぜなら自律神経は全身の臓器や血管に分布しているからです。

自律神経の乱れ 代表的な症状

頭痛・めまい
吐き気・下痢
動悸・胸痛
しびれ・肩こり
腰痛・倦怠感
疲労感・微熱、
落ち込み
イライラ
不安・焦り
気力低下等

「自律神経を整えて快適に過ごすには」

① 食事をする時間を安定させ、栄養バランスにも気を付ける 

② 質のいい睡眠をとる

★朝の起床時間を一定にする

★夜は眠くなったら床につく



★昼寝は20分以内にする

★日中は日光浴やストレッチ等を行う



③ 適度な運動と生活習慣

★散歩、ラジオ体操、深呼吸、誰かと話す、音楽を聴く、入浴等

★自分に合ったリラクゼーションを見つけ習慣化させる。



このような事に取り入れながら、快適な毎日を送りましょう!

★重要!! 前述した代表的な症状が認められた場合、まずは体の症状に合わせた科に受診することが重要です。重大な体の病気が隠れていることもあるからです!

地域だより

是政南町公会堂

手摺り

安心って靴の脱ぎ履きが出来る
と皆さん喜んでいらっしゃいます★



東京都知事より表彰されました♪
シニアクラブ「是政亀里会」より福祉増進のための活動が優良活動として表彰されたと嬉しい報告がありました。

是政南町会 相澤会長

亀里会 中村会長



「府中多摩川通り住宅シニアクラブ」も東京都老人クラブ大会で
会員増強クラブ表彰を受けました♪



中村会長、お手製！
廃材を利用して作った椅子は安定感バツグン♪



自分ごとで作る！
個別避難計画



個別避難計画様式（案）（令和7年1月末時点）

<p>さん（生・）の個別避難計画</p> <p>住所： _____</p> <p>携帯電話： _____</p> <p>自宅電話： _____</p> <p>同居者： <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 夫 <input type="checkbox"/> 妻 <input type="checkbox"/> 子 <input type="checkbox"/></p> <p>作成(更新)日： ____年 ____月 ____日 作成 <input type="checkbox"/> 更新 <input type="checkbox"/> <small>（数値医療情報プラットフォームの更新）</small></p> <p>作成者情報： 担当名 _____ 所属 _____ 連絡先 _____</p>	<p>避難方法に関する情報</p> <p><input type="checkbox"/> 土砂災害危険性・浸水想定のおよびに該当</p> <p><input type="checkbox"/> 土砂災害危険性・浸水想定がともに該当しないが、万一に備え、避難を要する。</p> <p>↓「大雨・台風」「地震」発生</p> <p>警戒レベル _____</p> <p>【市が出す情報→緊急安全確保】 命の危険 直ちに安全確保！</p>	<p>土砂災害危険性</p> <p><input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし</p> <p>浸水</p> <p><input type="checkbox"/> 床下1~0.5m <input type="checkbox"/> 1階~3階</p> <p><input type="checkbox"/> 2階~5階 <input type="checkbox"/> 2階以上15m+</p> <p>※市が出す災害情報（安全・安心情報）をメールで受け取れるように登録しましょう。</p>
---	--	--

今年度から避難行動要支援者に登載されている方（要介護3以上の方から優先）一人ひとりについての「個別避難計画」の作成が開始されます。しかし、支援が必要な方たちだけでよいのでしょうか？それ以外の人たちは大丈夫ですか？

「どこに、どうやって避難するか？」を整理できていますか。

また、「どういうタイミングですか」についてはどうでしょうか？当センターとしましては、地域の皆さんがそれぞれ個別避難計画をこの機会に関心をもっていただき、計画を立てられますことを提案します。あなたにとっての安全な避難場所はどこですか？

避難の際に必要なお薬などないですか？一緒に考えて参りましょう！



身近な地域で長いいきいき生活

活動拠点マップ作りしました！



是政・小柳町・清水が丘の会場で、フレイル予防

に取り組みませんか！？

※実際の拠点MAPのサイズはA4～A3の大きさです。

ご自身の身近な地域の会場で参加♪エリアMAPを見て地域を散策しながら参加するのはいかがでしょうか？

運動がしたい！人と交流したい！
介護予防の知識を身につけたい！
等々…ご相談はお早めに！



講座・ひろば・サロン開催会場	
是政一丁目公会堂	(是政 1-2-19)
是政二丁目公会堂	(是政 2-16-49)
是政南町公会堂	(是政 5-14)
府中多摩川通り住宅 いこいの広場	(是政 5-19-1)
是政六丁目自治会館	(是政 6-15)
是政文化センター	(是政 2-20)
小柳町二丁目公会堂	(小柳町 2-19) ※要相談
柳原会館	(小柳町 4-2-8)
南府中自治会館	(小柳町 5-3-9)
清水が丘二丁目公会堂	(清水が丘 2-7-3)
リムザ	(是政 4-1-1) ※不定期開催
地域包括支援センターこれまさ	(是政 2-38-1)

※地図と各会場の日程表はホームページで掲載！相談は担当まで！

【問合せ先】 府中市地域包括支援センターこれまさ 042-314-0451 (ふるはた)