



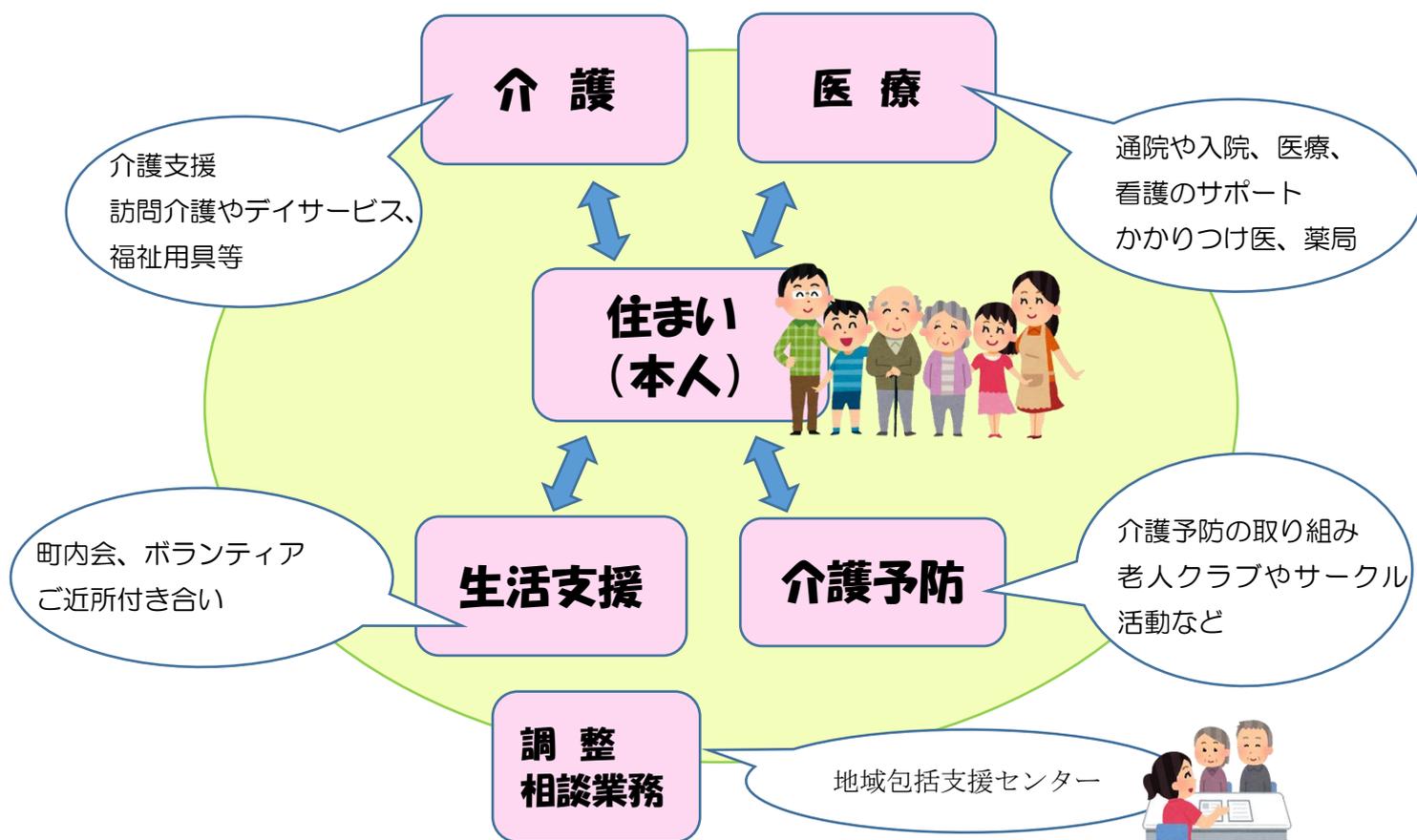
まるごと 2 地区

令和 4 年 春号
発行日
令和 4 年 4 月 1 日

「高齢になっても住み慣れた土地で長く暮らしていくために」

地域に住む高齢者が、その地域で自分らしい生活を最期まで持続していくために、介護・医療・生活支援・介護予防の各分野がお互いに連携し、一人ひとりに応じたサービスを一体的に受けられる体制のことを**地域包括ケアシステム**といい、地域包括支援センターではこの仕組みの推進をお手伝いしています。実現のためには、地域にお住まいの皆さまの協力が欠かせません。

地域包括ケアシステムのイメージ



相談ごとやお困り事は地域包括支援センターへ

塩竈市北部 2 地区地域包括支援センター

〒985-0005 塩竈市杉の入 1-20-12

電話：022-362-1911 FAX：022-362-1912

※ご相談いただいた方の個人情報 は固く守られます。



地域お宝発見！

松陽台集会所で行われている、**松陽台ヨガサークル（女性限定）**におじゃましました！
月2回、第1・3水曜午前の回と第2・4木曜午前の回があります。
取材日はコロナ休止後、久々の再開とのことで皆様とても喜んでいました。
代表：鈴木由美子様 shanti55matsushima@gmail.com
(月：初回1000円、次回以降800円)

深く呼吸をしながら、
ゆっくり身体を伸ばしています。



検温、消毒、マスク、十分な間隔、
換気と感染症対策もバッチリ！

終了後はすっきりと穏やかで、とても気持ちがよさそうでした。
ヨガに興味のある方・無理なく身体を動かしたい方は
地域包括支援センターまでご連絡下さい！

免疫力を高めて、毎日元気で過ごしましょう！

こんにちは！保健師の三浦より、健康に関することをお伝えするコーナーを作りました。
寒暖差の大きい季節で衣服の調整が難しい時期になり、長引くコロナウイルスの影響、先日の地震…
と心身ともに負担が大きくなる出来事が続いています。
細菌やウイルスなどの病原菌から身体を守る防御能力である免疫力をあげて、
元気な毎日を過ごすためのポイントは、以下の4つです。

- ① **適度な運動** …ウォーキングなどの有酸素運動や簡単な筋トレなど汗を軽くかく程度
 - ② **栄養バランスの摂れた食事** …主食・主菜・副菜をバランス良く食べ、腸内環境を整える
 - ③ **十分な睡眠** …1日7時間の睡眠(昼寝は20～30分程度で)
 - ④ **よく笑う** …友人との会話や好きなことをしてストレスを溜めない
- これらを心がけて体調を整えていきましょう！！



編集後記 暑さ寒さも彼岸までと昔の人はよくいったもので、寒い冬が終わりようやく厚手のコートを1枚脱ぐ季節になりました。膝が寒いのでまだこたつは手放せませんが…(笑)。
さて、今回は地域ケアシステムのしくみについて簡単にご紹介しましたが、いかがでしたでしょうか？皆様の暮らしに欠かせない体制として、今後も少しずつ、わかりやすくお伝えします。
また、お宝発見のコーナーでは、様々な地域の活動・集まりなどの情報を発信します。
「私たちのところに取材にきて！」という皆様からのご連絡をお待ちしております！