吹田市佐竹台・高野台 地域包括支援センター

地域包括支援センターは地域高齢者の相談窓口です

なんでもご相談下さい

生活で困っていること、介護保険や
その他のサービス等
なんでもご相談ください

生活に必要な支援をします

吹田市高齢者安心・自信サポート事業、
吹田市民はつらつ元気大作戦の
利用相談や紹介、要支援認定を受けた方
のケアプラン作成を行います

高齢者の権利を守ります

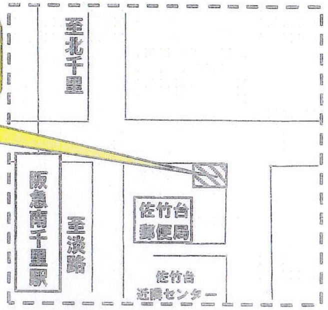
高齢者の人権が守られるように、
市と連携して高齢者虐待や
消費者被害の防止に努めます

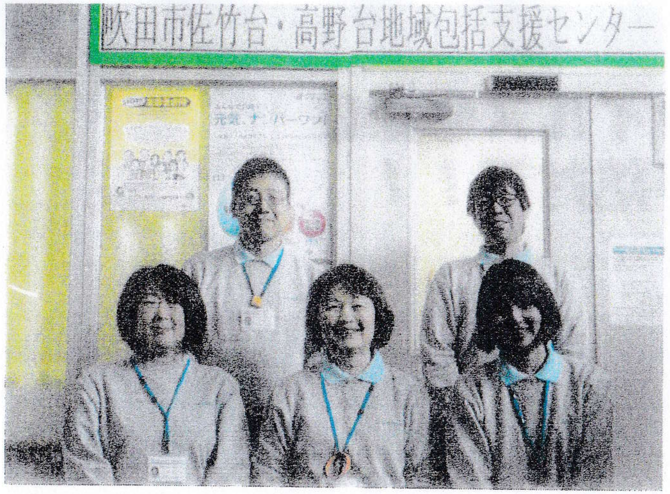
医療や介護の連携を支援します

医療機関や介護保険事業所と連携し、
在宅での生活をサポートします

吹田市佐竹台・高野台地域包括支援センター

TEL：06-6871-2203
FAX：06-6871-2380
吹田市佐竹台2丁目3番1号（青藍荘地下1階）
受付時間：月曜日～金曜日9：00～17：30





包括だより

令和2年 春号

主任介護支援専門員　松本
社会福祉士　岩猿
介護支援専門員　佐藤
センター長　椎名
保健師　吉岡

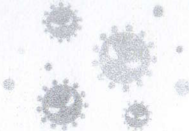
4月から保健師の吉岡と介護支援専門員の佐藤が入職致しました。
地域のみなさんとお話をしながら、住みよい地域を目指していきたいと職員一同思っております。どうぞよろしくお願い致します。

特殊詐欺に注意しましょう。

新型コロナウィルスに便乗した詐欺が発生しています。「マスクが入荷しました」「コロナ関連で補助金がでる。カードと印鑑を用意して」「コロナで市役所が忙しいのでATMで還付金の手続きをして欲しい」等の話から暗証番号を聞き出し、キャッシュカードを騙しとるもしくはATMにお金を振り込ますといった内容の手口です。

外出自粛が呼びかけられる中、コロナウィルス関連の不審な電話が日に日に増えています。「今はマスクをしている人が多いですが、『在宅時の留守番設定』で電話にもマスクを」をキーワードに留守番電話を活用し、知らない電話には出ない。不審な電話については一度電話を切り、自治体・家族・警察に確認・相談をするようにして下さい。

新型コロナウイルス感染症
みんなで予防対策！！



感染症予防対策には、まずはなんといっても手洗い・うがいです。
ここでは、手洗いと消毒液の作り方について厚生労働省が出している情報を掲載しています。
また、不要不急の外出をさけるあまり、生活不活発による健康への影響に気をつけてください。自宅での生活が長くなることで、「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の動きが低下していきます。それによって、歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくい、疲れやすさ感じやすいなど、フレイル(虚弱)が進んでいきます。そうならないためにご自宅でできるストレッチをご紹介します。一緒に体を動かしてコロナウイルス感染症に打ち勝ちましょう。

○手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。
○石けんやハンドソープで10 秒もみ洗い後流水で 15秒すすぐと、手に存在した100万個の残存ウイルスが数十個に減少しています。

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤が有効です。

0.05% 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方

メーカー	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに水商品25mL(商品付属キャップ1杯)

【注意】
●使用にあたっては、商品パッケージやHP の説明をご確認ください。
●上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。表に無い場合、商品パッケージやHP の説明にしたがってご使用ください。

厚生労働省　出典：厚生労働省ホームページ：https://www.mhlw.go.jp/

自宅で体を動かそう

①上体伸ばし
両手を組んで腕を上に伸ばしましょう。

②上体ひねり
両手を組んで肩の高さに上げ左右にひねりましょう。

③肩まわし
肩に手を置き、ゆっくりと後まわしと前まわしを行いましょう。

④股関節の運動
両手で右膝を抱えて胸の方に引き寄せましょう。左膝も同様に行います。

⑤股関節伸ばし
両足を大きく開き、膝が内に入らないよう手で押さえながら前屈しましょう。

⑥太もも裏のばし
椅子に浅く座り、右足を前に伸ばしゆっくりと上体を前に倒しましょう左足も同様に行います。

自宅で体を動かそう
①吹田ホームページより自宅で筋トレ・脳トレ・ストレッチ
②NHKテレビ体操
　放送時間：午前6時20分～(月～日)Eテレ
　放送時間：午後2時55分～(月～金)NHK総合

出典：吹田市役所高齢福祉室支援グループ介護予防担当

今こそ！生活の中に運動を！！

注意

体調がすぐれない場合や、痛みがある場合は、無理をしないようにしましょう。
食後30分あけてから行いましょう。
運動の前後には、準備運動・整理運動・水分補給を忘れずに行いましょう。
家の中で行う際は周りを片付けて、動かない安定した椅子や家具、壁を使って行いましょう。

1 ストレッチ（筋肉や関節をほぐす）

準備運動・整理運動におすすめ

※数をかぞえながら反動をつけずゆっくりと行いましょう。各10秒程度　体調にあわせて週に1～7回

①上体のばし

両手を組んで腕を上に伸ばす

②上体ひねり

両手を組んで肩の高さに上げ左右にひねる

③肩まわし

肩に手を置き、ゆっくりと後まわしと前まわしを行う

④股関節の運動

両手で片膝ずつ抱えて胸の方に引き寄せる

⑤股関節のばし

両手を大きく開き、膝が内側に入らないよう手で押さえながら上体を前に倒す

⑥太もも裏のばし

椅子に浅く座り、片足を前に伸ばし上体を前に倒す

2 筋力トレーニング（筋力の維持・向上）

※数をかぞえながら反動をつけずゆっくりと行いましょう。各5～10回　週に2～3回

①膝のばし
★太もも前

ゆっくりと膝を伸ばす（4秒）ゆっくりと元にもどす（4秒）

②もも上げ
★お腹周り

ゆっくりともも を持ち上げる（4秒）ゆっくりと元にもどす（4秒）

③スクワット
★下半身全体

膝が前に出ないようにお尻を後ろへ引き下げる（4秒）もどす（4秒）

④腕立て
★上半身全体

できるだけ体をまっすぐに、肘を曲げる（4秒）ゆっくりと元にもどす（4秒）

3 有酸素運動（体力の維持・向上）

※ニコニコペース（会話ができる程度）で行いましょう。10分以上　体調にあわせて週に1～7回

室内で
その場で足踏み
- 100までかぞえて
- つま先足踏み
- かかと足踏み　など

（壁などを支えに行いましょう！）

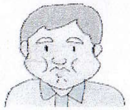
室外で
ウオーキングなど
- 速歩で歩く
- 大股で歩く
- コースを変えて
- 歌いながら　など

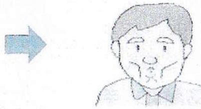
4 健口体操（食べる力や飲みこむ力をつける）

吹田かみかみ健口体操から一部抜粋

※何回でもOK。食事の前に行うとより効果的。

口輪筋のトレーニング

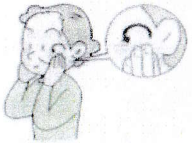




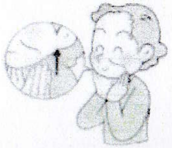
1・2・3・4 アップップをするように頬を膨らませる

5・6・7・8 息を吸うようにして口をすぼめる

唾液腺マッサージ



手のひらを頬にのせ、後ろから前へ押す



親指をあごの骨の下のやわらかい部分にあて、ぐっと押して戻す。あごの先に向かってぐっと押し戻す

舌のトレーニング（3回繰り返し）

① 口を大きく開ける
② 舌を前に出す
③ 舌を上へ
④ 舌を下へ
⑤ 右の口角を舌でさわる
⑥ 左の口角を舌でさわる
⑦ 舌を正面に戻す（舌を前に出す）
⑧ 口を開けたまま舌をひっこめる

5 習慣的に運動を行うコツ！

- 規則正しい生活の中に取り入れましょう。
- まずは短時間から始め、少しずつ時間をのばしたり強度を上げましょう。
- 自分へのごほうび（楽しみ）でモチベーションアップを！
- 運動したことをカレンダーや手帳に記録しましょう。

スマートフォンやパソコンで動画が閲覧できない方へ

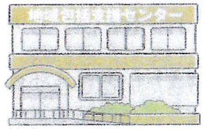
<DVD無料配付のご案内>
約60分（全3コース、1コース約20分）
- はつらつコース
- お達者コース
- タオル de 体操コース

<対象者>
動画が閲覧できない65歳以上の吹田市民
（1世帯1枚）　先着3,000名

<申し込み>
下記担当まで TEL 又は FAX でお申込みください。
吹田市福祉部高齢福祉室　介護予防担当
電話：06－6170－5860（直通）
FAX：06－6368－7348
※6月1日（月）から受付開始です。

DVD閲覧ができない方へ

本市オリジナル体操のリーフレットを用意しています。ご希望の方はお近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。



簡単！栄養満点レシピの紹介

吹田地区栄養士会さんくらぶレシピ提供

★さっぱり梅うどん★

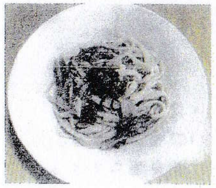
ポイント　シーチキンの代わりにアサリ缶や酒蒸しした鶏むね肉を裂いて加えても可。またレタスやきゅうりを加えてもさっぱりいただけます。麺はそうめんやパスタでも合います。

（1人分）

うどん	一袋
シーチキン（缶）	1/2缶
まいたけ	1/2パック
大葉	5枚
梅干し（減塩タイプ）	中1個

※塩分の多い梅干しは量を調整する

① 大葉は千切り（ちぎっても可）
梅干しは種をとり細かく切っておく。
② うどんは茹でる。茹で終わる前に、手で裂いたまいたけを加え、ひと煮立ちさせざるにあける。
③ ②に①を加え混ぜ合わせる。
好みにより大葉の千切りを盛る。



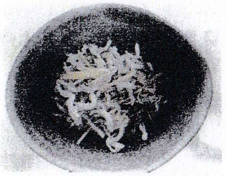
★切り干し大根のはりはり風★

ポイント　野菜はセロリ、スプラウトなど好みの野菜を加えても可。切り干し大根は、何回か水を変えて、洗うだけで食べられますが、硬くて食べにくい方は戻して使いましょう。
裂きイカの代わりに、かつお節、さけるチーズでも可。

（2人分）

切り干し大根	40ｇ
人参	40ｇ
きゅうり	40ｇ
裂きイカ	10ｇ
ポン酢	大さじ１

① 切り干し大根はさっと洗って2cmに切る。
にんじんときゅうりはスライサーで千切りにする。
② ①と裂きイカをポン酢で和える。



★サバ缶のキャベツ味噌煮★

ポイント　人参のいちょう切りを加えて煮るとさらに栄養価アップ！サバの味噌煮缶を使うと調味料なしで電子レンジでも作れます。

（2人分）

サバ水煮缶	115ｇ
キャベツ	200ｇ
味噌	大さじ1
水	1/4カップ

① 鍋にキャベツをひと口大にちぎって入れ、水、サバ缶を汁ごと入れる。
② 味噌を溶き入れコトコト炊く。

今こそ大切にしよう！人とのつながり

心身の機能を維持するためには、人との交流はとても大切です。がまんの時であっても人とのつながりを保ち続ける工夫を紹介します。

・近くにいる相手でも、お手紙を書いてみると新鮮で楽しいですよ。
・やってみたい活動リストを作ると、がまんの時間がもっと有意義に過ごせるかもしれません。シニア世代の活動場所リスト（吹田市社会福祉協議会作成）も参考にしてくださいね。（「シニア世代の活動場所リスト」でインターネット検索）
・行きたいところや食べに行きたいお店を調べておくと、楽しみが増えますね。
お友達と電話やメールで情報交換してもいいですね。

シニアのための心と身体の健康づくり

（保存版）

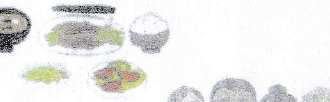
市ホームページでも介護予防の取組を紹介しています。

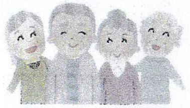
健やかな生活を送るための3つのポイント

新型コロナウイルス感染防止のための外出自粛により、家で過ごす時間が多くなり、動くことが少なくなっていませんか？

今後はコロナと上手に付き合いながら生活を送ることが必要になります。家にこもり、身体を動かさないと、身体や頭の働きが低下し、介護が必要な状態に近い「フレイル」になるおそれがあります。そこで、筋力や免疫力を落とさず、家の中で健やかに過ごすためのポイントと工夫を紹介します。

最近の研究で、健康長寿にとって重要な要素とは、
① 習慣的な運動
② 十分な栄養摂取
③ 多くの人と交流して社会の中で役割を持ち、社会参加すること
と言われています。





運動：人通りが少ない時間帯や場所を選び、屋外で日光を浴びながら身体を動かしましょう。散歩はおすすめです。あわせて、ラジオ体操や筋肉を強くするスクワットなどを行うと効果的です。日頃から、家の中でも足踏みするなど、こまめに身体を動かしましょう。
また、食べる力や飲みこむ力をつけるための健口体操も大事ですよ。

食事："バランスよく""しっかり"食べましょう。そのためには、「３食食べる」「主食（ご飯・パン・麺）＋主菜（肉・魚・卵・大豆製品）＋副菜（野菜・きのこ・海藻）をそろえる」「たんぱく質をとる」ようにしましょう。食欲がなく食事が進まないときは、無理せずに食べやすい果物やヨーグルトなどで補うのもいいですよ。

人との交流：外出しにくい時期こそ、お互い様の気持ちを持って、ちょっとした挨拶をしてつながりを大事にしましょう。電話やメール、ラインなどを活用して積極的に会話をしましょう。

新型コロナウイルス感染の影響などによって、不安や不便もあるかもしれませんが、コロナに負けずにおうちにいる時間を楽しく健康的に過ごしましょう。

監修：大阪大学大学院医学系研究科　教授（医学博士）神出 計，特任准教授（保健学博士）樺山 舞
リーフレット作成及び問い合わせ先：吹田市高齢福祉室支援グループ　介護予防担当
電話：06－6170－5860（直通）FAX：06－6368－7348
2020年5月作成