



# 河西部地域包括支援センターだより

今月のテーマは『介護予防（セルフケア）』についてです

人生100年時代！しかし…高齢化率は年々上昇傾向にあり、高齢者を支える人は減少傾向にあります。

そこで！自分らしく年を重ね、いつまでも、この地域で、この家で暮らせるためには、ご自身の持っている能力を活かしたセルフケアが大切になります。

## 運動

運動で身体と脳を鍛えましょう！

おすすめの運動「椅子スクワット」

方法は、「椅子を置き、座った状態からゆっくり立つことを繰り返す」だけ。

ほかにも、景色や会話を楽しみながらのウォーキングもおすすめです。

1セット  
10回を  
一日3回



「ちょっと歩いて、バランスよく食べて、地域の集いの場に出かける…」

そんな心掛けがセルフケアです



地域活動やボランティア活動への参加、近隣住民や友人との交流を楽しみましょう！

趣味の時間を楽しんだり、お近くの福祉ひろばやサロンに出かけてみましょう。



## 社会参加

セルフケアでは、ご自身の健康管理をしていくことも大切になります。毎日、体温や血圧、脈拍や体重などの測定をおすすめします。また、年に1回は健康診断を受けましょう。普段から、体調不良などを感じた時に相談できるかかりつけをつくっておくとよいでしょう。

# ～新型コロナウイルス感染症ワンポイント～

令和5年5月8日から「5類」に移行されました

## ・感染したときに外出を控えることが推奨される期間

以下の両方を満たすまで外出を控えることが推奨されます。

1 発症後5日間を経過するまで（発症日を0日と数える）

2 熱が下がり、のどの痛みなどの症状軽快から24時間経過するまで

※症状が軽快しても10日間が経過するまではマスク着用が推奨されます。



## ・コロナワクチン接種について

春季接種（令和5年5月8日～8月31日）の対象者は以下の方です。

◆ 初回接種（1回目・2回目）が完了している方

◆ 65歳以上の方

◆ 基礎疾患のある方

◆ 感染した場合の重症化リスクが高いと医師が認める方

◆ 医療従事者・介護施設従事者等

（令和6年3月31日までは無料で接種できます）



（厚生労働省ホームページ・  
松本市ホームページより）



## 今から熱中症に備えましょう！

本格的に暑くなる前に、からだを暑さに慣らしていきましょう。

◆ 無理のない範囲で汗をかき、暑さに慣れることで血液量や汗の量が増え、体温調節機能が高まり、熱中症の予防につながります。

◆ 本格的な暑さの到来前の5～6月頃に、適度な運動を行うとよいでしょう。

◆ こまめな水分補給、バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調管理を心がけて本番の暑さに備えましょう。

5～6月でも25℃以上になる時は  
無理な運動は注意してください。



## 認知症思いやり相談

認知症を専門とする医師に無料で相談することができます。

予約は相談日の2週間前までをお願いします。（先着順）

日時 7月20日（木）午後1時30分～午後4時30分

会場 市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課相談室等

【予約・お問い合わせ先】松本市高齢福祉課 担当（電話 34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで



松本市河西部地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）

電話 48-6361

FAX 48-6362