

5月になりました

5月5日は端午の節句がありますね。
この日、お風呂に菖蒲の根や葉を入れる人は多いことでしょう。
菖蒲湯は血行促進の働きがあるほか、鎮痛作用もあり、
腰痛や神経痛などもやわらげるといわれています。
皆様がお元気で過ごせますように。

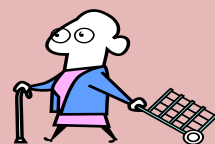


こんなことでお困りではありませんか？

- ☆腰や膝が痛い。歩きにくくなった。
- ☆運動したいが、どこに行けばよいかわからない。
- ☆物忘れが気になる。
- ☆近所に、最近様子が気になる方がいる。
- ☆介護保険でのサービスについて、不満がある。
- ☆介護保険、認知症、健康作り等について、知りたい。
- ☆地域を活性化させたいが、方法がわからない。
- ☆なにか役割がほしい。

そのような時は、**包括支援センター**へご連絡ください。
高齢者の相談、若い方の地域づくりのサポートをいたします。
個人情報必ず守ります。

頑張っている人を紹介します。 K・Tさん(女性 93歳)



私は、7～8年前から5時半に起床し、洗面、仏様の水のお供えなどすませたあと、自宅前道路を何度か往復し、30分間歩いています。雨の日は家の廊下を10分間位。また、朝晩、寝床の中でヨガの真似事も10分位しています。

“足腰の力を保ちたい”、“便通を整えたい”などの思いから、この健康作りに取り組んでいます。「クヨクヨしない性格」や毎日のヨーグルト、バナナも手伝ってか、お蔭様で体調は安定しています。

畑仕事やデイサービス、月1回の友人との食事会参加を楽しんでいます。



免疫の話

ストレス状態が続くと体温が下がる。



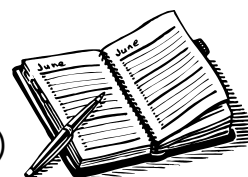
現代社会で生活を送る私たちはストレスがたまりがち。これをうまく発散できないと、イライラし、やがては病気を引き起こします。

ストレスのかかった状態が長く続くと血圧は上昇します。血管は収縮して血行が悪くなり、体温が低下します。白血球のなかのリンパ球の働きが弱まり、からだの免疫力が下がります。

人それぞれ悩みはつきません。先のことを考えすぎず、“その時になったら考えよう”、“何とかなるさ”などと考えたり、意識的に自分の気持ちを切り替える方法を持ちたいですね。

予定表

- 5/2 (火) 13:30～15:00 県ニコニコサロン(県公民館)
- 5/13(火) 13:30～15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)
- 5/13(火) 19:30～20:00 巖民生委員定例会(巖公民館)
- 5/14(水) 13:30～15:00 巖すみれサロン(巖公民館)
- 5/15(木) 10:00～11:00 若葉会サロン(下福万隣保館)
- 5/15(木) 13:30～14:10 下郷よらいやサロン(下郷集会所)
- 5/15(木) 13:30～15:00 春日さわやかサロン(春日公民館)
- 5/27(火) 13:30～15:00 なごみコーラスクラブ(巖公民館)



＜高齢者のなんでも相談窓口＞

米子市箕蚊屋地域包括支援センター

米子市一部440 Tel27-6500 本池・福田・瀬戸

