

# しゅくがわら

ちいきほうかつしえん

## 地域包括支援センターだより

発行元：しゅくがわら地域包括支援センター



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

# 謹賀新年

本年も  
よろしく  
お願いいたします



**しゅくがわら地域包括支援センター**とは  
高齢者のみなさんが、住みなれた地域で  
元気に暮らし続けることができるよう、  
川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、  
公的な相談機関です。



この面に梅の花(咲いているもの)  
はいくつあるでしょう。

こたえはウラ→

**相談 無料**

お気軽にご相談ください

**しゅくがわら地域包括支援センター**

**☎ (044)930-5151**



自宅でできる

# リフレッシュ&簡単トレーニング

寒い季節、家にこもりがちになったり、体を動かすのも面倒になったりしませんか？！  
そんな時、簡単にできるトレーニングとリフレッシュ方法をご紹介します。

## 深呼吸 大きく吐くのがポイント

不安やストレスを感じると、呼吸が浅くなりがち。深い呼吸は自律神経を整え、気持ちが落ち着く効果があります。



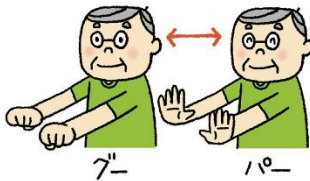
## 太陽の光を浴びる 幸せホルモンが分泌

太陽にあたると、幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』の分泌が活発になります。窓際などで、太陽の光をしっかりと浴びて『セロトニン』を分泌しましょう。



## グーパー運動

リズムよく左右の手指で「グーパー」「グーパー」を繰り返します。体の抹消を動かすことで、脳が活性化され認知症予防にも。



## 目元を温める 全身の血流アップ

目を温めると全身の血流がよくなり、身体をリラックスさせてくれます。ホットタオルの作り方  
水に濡らしたタオルをレンジ(500Wで1分)温めるだけ♪  
※熱いので気を付けてください。



## 膝伸ばし運動

ふくらはぎは第二の心臓と言われ、下にたまった血液を心臓に戻す機能があります。ふくらはぎを鍛えることで歩行能力の維持にも。イスに浅く腰かけ、つま先を床につけたままかかとだけを上げます。そのまま2秒キープ、20~30回を目安に行いましょう。

担当区域

宿河原3~7丁目  
堰1~3丁目  
長尾3~7丁目

しゅくがわら  
地域包括支援センター

お気軽に  
ご相談  
ください

044-930-5151

多摩区宿河原6-20-19

こたえ  
梅の数 20個

相談は無料です。