令和８年　春号

こんにちは！

大正区地域包括支援センターです。

歩いて心も体も健康に

花が咲き、新緑もまぶしい季節になりました。
寒い間、外出が少なくなっていた方は、お散歩に出かけませんか。
歩くことは健康増進・維持に役立つだけでなく、フレイルや認知症予防にもなり、睡眠の質を向上させ、ストレスを軽減するなど、精神面の健康にも効果があると言われています。
体を動かす機会を増やし、体や心の健康を促進しましょう。

体を動かす時間は、高齢者では一日 40 分が目安。ウォーキングに換算すると6000歩に相当します。
自分の体力に合わせて、無理をせず、まずは生活の中で体を動かす機会を増やしましょう。

歩くときのポイント

- **自分の体力に合わせて、少しずつ動く時間を増やしていく。**
- **ちょっとした時間を見つけて歩く。**
- **続けて歩かなくてもよい。合計量が大事。**
- **座りっぱなしを避け、こまめに動く。**
- **歩行が不安定な人は、杖やシルバーカーを利用して安全に歩く。**

※ 天気の悪い時は、室内で体を動かす。

引用文献：大正区民のための介護予防ガイドブック・大阪市福祉局「備えあればフレイルなし！」

クイズ

★ 次の漢字はなんと読むでしょう？

・菫　（　　）・蒲公英（　　）
・牡丹　（　　）・木瓜　（　　）
・石楠花（　　）・菖蒲　（　　）

※答えは裏面にあります。

大正区地域包括支援センターへ
ご相談ください！！

地域包括支援センターでは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、次のようなことに取り組んでいます。

相談や悩みにお応えします！

介護保険、健康のこと、その他暮らし全般について何でもご相談ください。

自立した生活を応援します！

介護予防のための健康づくりや、要支援と認定された方の自立を支援します。

相談無料
秘密は厳守します

権利を守るお手伝いをします！

- 成年後見制度
- 虐待
- 消費者被害

などに対応します。

暮らしやすいまちづくりをすすめます！

ケアマネジャーへの支援や地域・医療・福祉などのネットワークづくりに取り組んでいます。

お気軽にご相談ください。

☎ 06-6555-0693

大正区小林西1－14－3（ふれあい福祉センター）
開館日　月～金（9:00～19:00）
　　土（9:00～17:30）
　　※祝日・日・年末年始は休み

大正区包括のホームページはこちらから

【担当地域】千島３丁目 20 番～24 番・平尾・小林東・小林西・南恩加島・船町・鶴町

※上記担当圏域以外にお住まいの方は、大正区北部地域包括支援センター（☎06-6552-4440）へご相談ください

クイズの答え

★ 次の漢字はなんと読むでしょう？

・菫　（　すみれ　）・蒲公英（　たんぽぽ　）
・牡丹　（　ぼたん　）・木瓜　（　ぼけ　）
・石楠花（　しゃくなげ　）・菖蒲　（　あやめ　）