5月 ほのぼの 南部包括だより

第120号　令和２年５月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！
袋井南部地域包括支援センターでは、袋井市総合センターの２階から３階に移動し、窓から見える景色が変わり、袋井の街並みを見渡せるようになりました。
私たちも視野を広く持ち、様々な情報をキャッチし、皆様にお届けできるようコロナウイルスに負けずに、パワー全開で頑張っていきたいと思います！

コロナウイルス予防は
手洗い×睡眠・食事×運動＋笑顔

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう！

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温を上げる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持・向上が可能です。

手洗いのポイント

・基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す
・手指消毒用アルコールによる消毒
※コロナウイルスはアルコール消毒剤によりダメージを受けやすいと言われています！

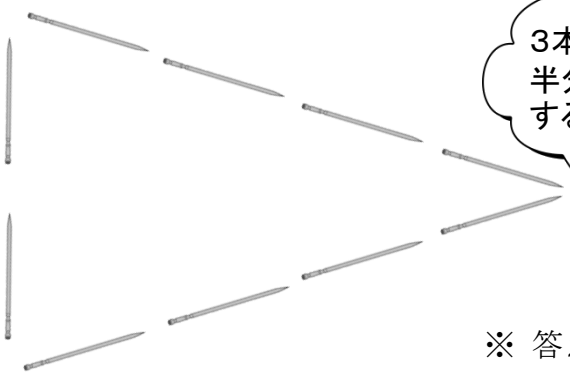
睡眠・食事のポイント

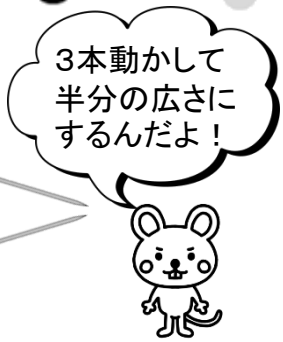
・睡眠をしっかりとる
・腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる
※免疫細胞の約7割が腸内にあると言われています！
・バランスに配慮した食事を心掛ける

＜裏面へつづく＞

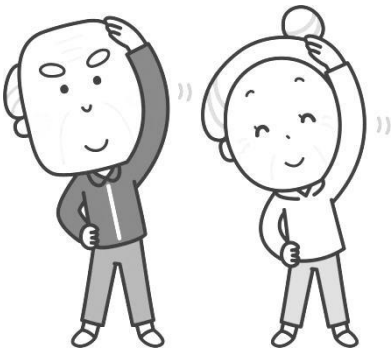
認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

10本のつまようじで右のような三角形を作りました。このうち**3本を動かして**、つまようじで囲まれている部分を「**半分の広さ**」にしてください。





※ 答えは裏面へ



運動するときのポイント

・人混みを避けて散歩する
・1週間単位で、1日平均歩数を8000歩以上を目指す
・筋トレ（スクワット、膝伸ばし、もも上げ等）も週３日、1回2～3種目行うと足腰が弱りにくくなります
※体温が上がると免疫力が高まります！

笑顔

・笑いでNK細胞が増え、免疫力が向上します

※NK：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えている体の防衛機構として働く細胞

コロナウイルスに負けないよう、いつも笑顔で過ごしましょう！

【南部包括からの耳より情報】

新型コロナウイルスに便乗した悪質商法にご注意！

◎怪しい電話はすぐに切り、メールは無視してください！

新型コロナウイルス対策に便乗し、市役所などの公的機関や携帯電話会社などになりすまして、個人情報や口座情報を詐取しようとする相談が見られます。電話やメール等で「助成金があるので個人情報や口座情報を教えてほしい」と言われたら、詐欺の疑いがあります。こうした電話はすぐに切り、メールは無視してください。

◎他人には絶対に現金を手渡したり、暗証番号を教えてはいけません！

オレオレ詐欺の犯人は、住所等が記載された電話帳や学校の卒業生名簿など、事前に多くの個人情報を入手してから、だましの電話をかけています。
※家族の職場の関係者や警察等の官公庁、金融機関等を名乗る電話があった場合、すぐに信じることなく、相手の電話番号を調べましょう。そして必ず家族の本来の番号に電話をしてください。
他人には絶対に現金を手渡したり、キャッシュカードなどの暗証番号を教えてはいけません。お金を「送る・手渡す・振り込む」前に相談しましょう。

不審に思った場合や、トラブルにあった場合は、袋井市消費生活センター ☎0538-44-3174 へ相談しましょう。
（月・火・木・金曜日：午前9時15分～午後5時15分）

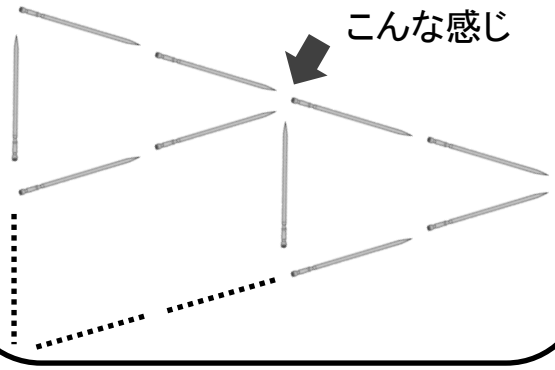
おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

5月・・・中止
6月16日（火） 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

※コロナ感染症対策のため、中止をする場合があります。

認知症を遠ざける楽しい脳のストレッチ

正解は？