

幸風苑

地域包括支援センター便り



幸風苑の「こうちゃん」

幸風苑地域包括支援センター
〒212-0021 川崎市幸区都町64-1
044-556-4355

NEWS LETTER

こ
んにちは。幸風苑
地域包括支援センターです



地域包括支援センターは、川崎市から委託を受けた高齢者に関する身近な**公的**な**相談窓口**です。
地域のみなさんが安心して生活が送れるように、ご相談を伺いご支援させて頂きます。
相談無料、**秘密厳守**です。
お気軽にご連絡下さい。

人生100年時代！



元気で活躍するために…

0-10歳代の方
もう夏休み？毎日
元気に遊んでる？

20-30歳代の方
勉強、仕事、
推し活？婚活？
若い時から…

40-50歳代の方
人生折り返し！
男性も女性も…

60-70歳代の方
活力十分なこの世代！
地域デビューは
お済みですか？

80-90歳代の方
地域の
大事な知恵袋！

100-110歳代
御長寿の皆様は
地域の誇りです♡

続きは裏ページを見てね！

先月の新規相談

先々の不安…7件	リハビリ…1件
物忘れ…1件	住まい…3件
介護負担…1件	その他…4件
退院…7件	

退院にむけて不安があるご家族から相談を受ける事が多くあります。病院と連携をとりながら、一緒に退院の準備を進めて参ります。お早めにご相談下さい。

地域の皆さま！全員集合！

南河原地区と神明町（幸風苑地域包括支援センターの担当エリア）の住民さんは全員で**32,265人**！（令和5年3月現在 幸区調査より）地域の全ての方にお元気でお過ごし頂けるよう、今号は各世代ごとに健康維持の秘訣をお伝えします。



幸風苑の指差しこうちゃん

0-10歳代 4,293人

子供の頃に運動の習慣がある人の方が年をとってから元気でいられるという研究報告があるよ！自分に合う運動を続けてみてね！

20-30歳代 10,316人

30-40代で高血圧を指摘された人は75歳以降に脳の健康状態が悪化し易い事が調査で明らかになっています。若い頃から体を大切にしてください。なお、体を労われないほど疲れている、気持ちが落ち込む、という方は医療機関や幸区役所のみまもり支援センターなどに相談を！

40-50歳代 10,425人

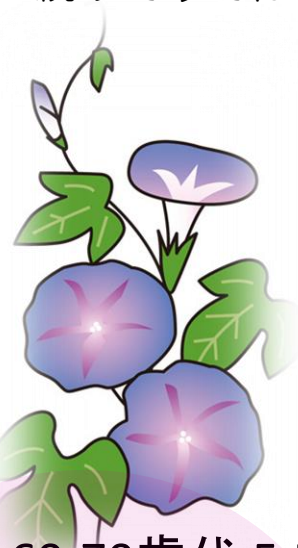
働き盛りのこの世代、この機会に検診結果を見直してみませんか？高血圧、高血糖、高脂血症の放置は10-20年後の脳卒中、心筋梗塞、腎不全につながります。人生後半に向けて健康管理にテコ入れを！

100-110代 11人

長寿エリートの皆様、ご長寿の秘訣をこうちゃんにも教えて下さいね！

熱中症予防にこまめに水分を摂ってね！

8月からいこいの家で体操教室があるよ！お問い合わせをお待ちしています！



60-70歳代 5,509人

家に閉じこもるにはまだまだ早い！定期的な外出や人との繋がり、社会参加が健康維持の秘訣です。仕事、町内会、ボランティアなど家の外にも居場所を作りましょう！

80-90歳代 1,711人

戦後の復興期、高度成長期を牽引して下さった皆様。健康維持のために毎日の散歩や軽い筋トレ、骨密度検査をお勧めします！転ばないように気をつけましょう！



幸風苑の水飲みこうちゃん