



発行 : 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター ・ 中津川市高齢支援課
住所 : 〒508-0006 中津川市落合 996-1 電話 : 61-0009 FAX : 61-0039
メールアドレス : yurakuen@takenet.or.jp ホームページ : <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>



ホームページ
QRコード

夏の疲れた体を日々のケアで癒す♪ 暑～い夏を乗り切る秘訣！

(以下、インターネット参照)

○ 夏は、シャワーよりお風呂「ぬるめの湯」につかる！

夏は、暑いのでシャワーで済ますという人は多いのではないのでしょうか。夏は冷房、冷たい飲み物や冷たい食事など、体を冷やす原因が多くあります。お風呂につかることで、筋肉や関節の緊張を和らげることができ、疲れがとれてリラックスできます。体が温まることで、冷え防止や疲労回復に良いといわれます。短時間での入浴や半身浴、足浴などの部分浴でもよいので体を温めましょう。芳香浴も心身ともにリフレッシュすることができます。



○ 涼しい時間に軽い運動をして、体を動かしましょう！

日頃から体を動かす習慣が少ない人ほど、夏はさらに暑いので運動をする機会が減ります。涼しい時間帯にウォーキングやストレッチ、軽い筋トレなどの軽い運動で筋力と神経を刺激して全身の血流を促すと自律神経のバランスが整い疲労回復につながります。

体操のチラシ・動画をインターネット上に掲載しています。日々の生活でご活用いただければと思います。

検索 🔍 ワード

中津川市いきいき元気体操
ゆうらく苑元気あっぷ体操

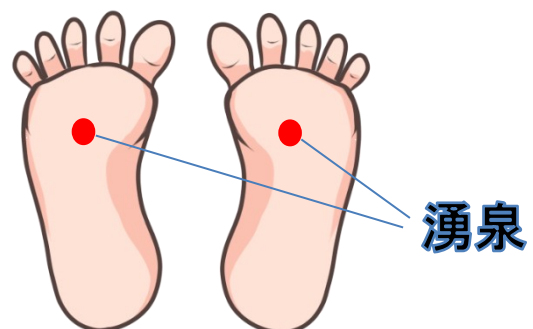
(中津川市ホームページ)
(ゆうらく苑ホームページ)

○ 夏の疲れを癒すツボ ～元気の出るツボ「湧泉(ゆうせん)」～

湧泉へのマッサージは、疲労回復とリラクゼーションに効果があると言われていています。両手の親指を使って3秒ほど押し、3秒ゆるめることを数回繰り返しましょう。 ※押しすぎには注意しましょう

【ツボの場所】

足でグーをした時、足裏で一番へこんでいるところが湧泉です。



成年後見センター巡回相談のお知らせ

認知症、知的障害や精神障害などの理由で、預貯金の管理、介護や医療などの契約ができない、悪徳商法の被害にあう恐れがある、親族がいないなど、相談相手や支援者が身近にいないで困っている方に、東濃成年後見センター相談員による巡回相談をおこなっています。

時 間 : 8月 5日(水) 13:30~15:30

場 所 : 中津川市地域福祉センターゆうらく苑 相談室

※要予約

【予約・問い合わせ】 中津川市役所 高齢支援課

☎ 66-1111 (内線579)

相談に来られる際は
マスク着用で
お願い致します



脳トレに挑戦！！



4つの単語の文字がバラバラに並んでいます。正しく並べ直し、隠れている4つの単語を見つけましょう！

例) ソウンバシパドンス

答) うどん、そば、すし、パン

- ① コカスマナボトインチャダト
- ② イチフミズカギエオアシ
- ③ ツジウミズサトギヒリネ

困った時は、“中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター”へご相談下さい！

中津川市ゆうらく苑地域包括支援センターは、中津川市の委託を受け業務を行っています。落合・神坂(馬籠地域を含む)・瀬戸区(板橋を除く)を担当しています。

- ◆ 高齢者やご家族の様々な相談・支援を行っています
- ◆ 介護保険制度や福祉サービスの説明や利用時の申請手続きの代行をします
- ◆ 虐待防止、権利擁護などの啓発、関係機関との連携を行っています
- ◆ 介護予防事業を定期的開催しています
- ◆ 認知症に関する取り組みを行っています(出前講座、認知症サポーター養成講座など)

【問い合わせ】 中津川市ゆうらく苑地域包括支援センター 辻・西尾

TEL : 61-0009 FAX : 61-0039

