

# 三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.73

しあわせ  
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和3年5月(2021年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

## 《開催予定日》

5月12日(水)

5月19日(水)

5月26日(水)

4月15日～5月5日

変異コロナ感染拡大  
防止のため休止

## 元気でまっせ体操

- ◆ [三箇自治会館]  
午前10時～11時 (マット不要)
- ◆ [三箇二丁目公民館]  
午前10時～正午
- ◆ [新和町自治会館]  
午後1時～2時30分  
(※ 都合で中止になる場合があります。)



四月に入り、新たな一步を踏み出す方も多いと思います。長引く新型コロナウイルスによって、ストレスを感じている人が増えているのではないのでしょうか？

三蜜を避け行っているのですが、私のストレス解消法はウォーキングなのです。膝が悪いのですが、医師の勧めもあり、毎日歩くようにしています。買い物に行ったり、深北緑地に行ったり、目的はいろいろですがとにかく歩いています。夜もよく眠ることができるし、ウォーキング中はなんにも考えないので、とてもストレス解消になります。

皆様のストレス解消法はなんですか？

新三箇自治会

中馬のぶ子

今までの新型コロナウイルスが変異株に替わってきました。専門家いわく「リセットしなければならぬ。」つまり今までのウイルスではないということです。非常に感染力、重症化率が高いのが特徴で、最近の近畿2府4県の感染状況を見れば明らかです。大阪では連日1000人を超える感染者が出ています。兵庫県でも500人を超える日が続いています。いずれも過去最大の感染者数です。蔓延防止等重点措置ではちががあかず、3度目の緊急事態宣言が発出されようとしています。しかも2度目よりかなりきつい措置になりそうです。当然ですよ、病院が満杯で、かかった人が入れないので。医療従事者の方々は疲労困憊、でも患者のため何とかしなければならないという使命感で働いてくださっています。家にも帰れず、家族にも会えず、そのうえ家族にあらぬ中傷を浴びせられ、本当に気の毒としか言いようがありません。もし私たちの近所に医療従事者の家族がおられたら、感謝・思いやることはしても、絶対に誹謗中傷などしてはなりません。人間としてすることではありません。人権侵害にあたります。今まで以上に変異ウイルスに感染しないよう注意しましょう。まず、自分がかからないことが一番です。これに徹しましょう。



# 北部包括です



## ”便秘解消3原則について

あつという間に桜が散ってしまい、もう初夏の気配を感じる気候となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。今回は便秘についてのお話です。

便秘でお困りの方は多いと思いますが、便秘は肥満の原因だけでなく、お肌のトラブルの原因にもなります。また、冷え性や肩こり、むくみ、肝機能の低下や大腸ガンのリスクが高まるなど、便秘が原因でおこる体の不調は数多くあります。

便秘解消のポイント①は「食生活の改善」です。朝食を抜くと腸の動きが鈍くなってしまうので、朝は必ず何かを口に入れるよう心がけてください。朝食を習慣づけることで、生活のリズムも排便リズムも整ってきます。水分やビフィズス菌や食物繊維も積極的に摂りましょう。

ポイント②は「適度の運動」です。運動によって血行が良くなり、大腸の運動が活発になります。便を押し出すための「腹筋力」を鍛えることも大事です。

ポイント③は「ストレスをためこまないこと」です。腸はストレスの影響を最も受けやすい臓器なのです。とはいえ、現代社会にストレスはつきもの。自分なりのストレス解消法をみつけ、うまくつきあっていくことが大切です。

(寄稿 大東市北部地域包括支援センター 作業療法士 三野一成)

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374



## ☆毎日の生活の中で・・・☆

脳を活性化させることに意識する時間を  
持ってみませんか？



例えば・・・なぞなぞの本を借りてきて解いてみる。川柳を作って書いてみる。クロスワードを解いてみる。将棋やオセロなどをして頭の体操をする。公文式の問題集にチャレンジする。などなど

☆日々の家事、庭の手入れ、散歩やおしゃべりも脳の活性化につながります。毎日少しずつ行ってみましょう！！

日々の積み重ねが、今後に繋がっていきます。～介護予防していきましょうね～

＊毎日の生活の中で何かお困りごと・不安なことがあればご相談下さいね＊

<p>安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道 CSW＊本田 栄子＊ ☎072-806-2880</p>
--