

# せせらぎ便り

2025年12月 第42号

## 病気にならない身体づくりを

今年も「秋」をすっ飛ばし、いきなり寒さがやってきました。体がなかなか順応せず、気温差が負担となっている方も多いのではないのでしょうか？

風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルスから身を守るため、基本的な予防策として、手洗い・うがい・部屋の換気・適度な加湿…が大切なことは言うまでもありません。

それに加えて「**身体のチカラ**」を高めるために、私自身が日々実践し、気を付けていることを少しご紹介させていただきます。



梶山内科（十日市町）  
院長 梶山雄一郎

### ①「運動」

感染症に対抗するには、ある程度体温を高く保つ必要があります。体温は筋肉量とも関連します。筋肉量が最も大きいのは、**太ももやお尻の筋肉**です。そこを効果的に鍛えていくには「**スクワット**」がおすすめです。ただ、どうしても年齢と共にふらつきや転倒の恐れもありますので、これは普段の診察でもお伝えしているのですが、誰でもできるスクワットをご紹介します！



目線は前を向き、手で太ももの内側をさすりながらスクワットを行ってみてください。

そうすると、無意識に身体がバランスをとるので辛さも和らぎ、転倒もしづらいです。

テレビを見ながらや、お手洗いにいったタイミングなど、ご自分の忘れないタイミングで、**1日10回**から始めてみましょう！

次の日に疲労が残っていたらお休みし、**週3回**をまずは目指してみてください。

### ②「食事」

意識をしていただきたいのは「**タンパク質**」「**緑黄色野菜**」「**食物繊維**」

当院では、通常、卵を1日**1～2個**、緑黄色野菜**5種類以上**、海藻**1種類**、キノコ**1種類**の摂取をお伝えしています。

手軽なもち麦をごはんに混ぜて炊くと、食物繊維が摂れます。

ルーティン化して普段の食生活に自然に取り入れることが継続するコツです。（持病のある方は主治医の指示を優先してください）



### ③「呼吸」



人間の身体が正常に働くには、呼吸がとても大切です。

普段、無意識にやっている呼吸を、「**意識的**」に行う時間を持つことをおすすめします。

朝起きた時は、大きく**深呼吸**。手を大きく広げ息を吸ってみる。夜寝る前は「吐く」「吸う」と心の中で唱えながら、呼吸をしてみましょう。自然と雑念が減り、副交感神経が働き、快眠に繋がります！

# 新入職員の紹介

山縣 良太(介護支援専門員)



10月に入職しました。2012年に8か月間ではありますが、仕事をさせて頂いておりました。この機会を大切にして新たな気持ちで臨みますので、よろしくお願いいたします。

藤永 志保(主任介護支援専門員)



8月に入職しました。新しい出会いや学びで脳活の毎日です。地域の皆様が、安心して元気に暮らせるお手伝いができるように明るい気持ちで取り組みたいと思います。よろしくお願いいたします。

## フジグラン広島 秋の健康フェスタに参加しました！

9月30日にフジグラン広島にて秋の健康フェスタに参加させて頂きました。

今回は地域包括支援センターの業務内容の案内、認知症や消費者被害の啓発のチラシ等をブースに訪ねて来られた参加者へご案内しました。参加者の中には、ご家族の介護や百歳体操のこと等を相談される方もいらっしゃいました。

短い時間ではありましたが、30人以上の方にブースへ来て頂き、地域包括支援センターを知って頂く機会となりました。



## その通販購入は大丈夫？ ～ダークパターンに気を付けて～

SNS やインターネット・通販番組で、低価格やお試し等を強調する広告で、**1回だけのつもりで商品を注文したら定期購入**となっており、解約には定価との差額を請求されるというトラブルに「ダークパターン」が使われています。

「ダークパターン」とは…

消費者をあざむき**判断を誤らせる**デザインのことです。プライバシー侵害やお金を余計に使わせるように誘導することです。

例) 通販サイトをよく見ると**見えにくい小さな文字**で定期購入の条件が書いてあったなど。

### トラブル防止のポイント

「定期購入の条件の有無」「解約・返品できる条件」について確認しましょう。ネット・通販番組での購入は**クーリングオフの対象外!**

困ったら…**消費者ホットライン188** や  
**広島県消費者啓発情報サイト**を活用しよう!

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

## 広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15 (年末年始・土日祝を除く)

