

杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

よろしく
お願いいたします♪

村田 篤子

地域包括ケア推進員
社会福祉士

久代 ひろ子
事務

近藤 澄江
介護支援専門員

木村 静
保健師

藤澤 春菜
保健師

中村 充宏
センター長
主任介護支援専門員

川原 志保
社会福祉士



新年度を迎え、新しい職員体制となりました。地域の方々が気軽に相談できる窓口として、ケア24を周知していただける様、頑張ります。

中村 充宏



前職の社会福祉士の経験を活かして、地域の皆様のお力になれるように頑張ります。よろしくお祈いします。

川原 志保





感染予防のために！



＜人に感染させないために＞

咳やくしゃみなどの症状のある人は積極的にマスクを着用しましょう。

マスクは、咳やくしゃみによる飛沫及びそれらに含まれるウイルスなどの飛散を防ぐ上で高い効果を持ちます。

＜自分が感染しないために＞

混み合った場所、特に屋内や乗り物など換気が不十分な場所でのマスクの着用は一つの感染予防策と考えられます。

一方で、屋外などでは、相当混み合っていない限り、マスクを着用することによる予防効果はあまり認められていません。（厚生労働省ホームページより）

免疫力を上げるために体温を上げよう！



⚠️ 1つでも当てはまったら低体温になりやすい生活です ⚠️

- 冷たいものが好き
- 運動不足
- 睡眠不足
- 入浴はシャワーだけ
- ストレスが多い
- 満腹になるまで食べる

低体温にならないために

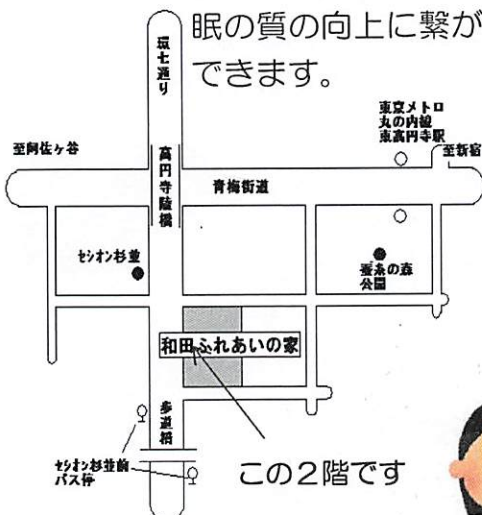


体を動かす習慣をつけよう！

体温の40パーセント以上は筋肉で作られます。体の筋肉の大半は下半身にあるので、テレビを見ながらストレッチや筋トレなど少しずつでも気楽に続けてみましょう

湯舟につかって体を温めて、良質な睡眠を取りましょう

寝る一時間前くらいに入浴すると血液循環がよくなり、体が程よく温まり、睡眠の質の向上に繋がります。浮力の力で足腰の負担も軽減するのでリラックスできます。



この2階です



杉並区地域包括支援センターケア24和田
166-0012 杉並区和田3-52-4 2階
TEL 03-5305-6024
FAX 03-5305-6023

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00
担当区域 和田1・2・3丁目
高円寺南1・5丁目