

みんなで、健康長寿を目指そう!

～大平山丸山町内会『みんなの体操』～



3月15日、鎌倉中央公園入り口にある清水塚公園にて、大平山丸山町内会『みんなの体操』が行われました。この体操は、大平山丸山町内会の民生委員の方々が、コロナ禍で外出機会が少なくなっている高齢者が多いことから、少しでも外出・運動機会を増やして健康長寿を目指して貰おうと、昨年9月に開始されました。

当日は、間隔をあげ、ラジオ体操を含めた2種類の体操を行います。

『みんなの体操』
清水塚公園にて
週2回(水・木)
15時30分～
(4月より16時～)



コロナ禍だからこそ 人とのつながりを大切に

鎌倉市地域包括支援センター 湘南鎌倉便り

高齢者
よろず相談所

民生委員の方々は、コロナ禍のため公園で、また、主婦が忙しい午前中を避け夕方、と開催場所や時間を検討されたそうです。

参加された方々は、「いつもの間にか習慣になった」、「行き帰りの歩行も良い運動になる」、「近所でも顔を合わせる機会が少なくなっているので良い機会」とおっしゃっていました。

体操の時間は短時間ですが、顔を合わせて、一緒に身体を動かし、おしゃべりをする、このような人とのつながりの大切さを、コロナ禍だからこそ、感じる方も多いようです。



みんぴょん

睡眠と健康 ～ 質の良い睡眠 ～



ぐっすり眠った翌朝は、とても気分がよく、頑張る意欲が湧いてきます。睡眠には、「レム睡眠」と[ノンレム睡眠]と呼ばれる2種類があり、レム睡眠は、体は休み、脳は活発に働いて、昼間覚えたことを記憶などします。ノンレム睡眠は、脳は休み、成長ホルモン等を分泌し、疲労回復を促します。

睡眠障害を起こす代表的な病気には、睡眠時無呼吸症候群(睡眠時のいびきや呼吸がとまる等)、むずむず脚症候群(ふくらはぎや脚底がむずむずする)、前立腺肥大症(頻尿)などがあります。日中強い眠気や、だるさなどがあれば、不眠の原因となる病気があるかも知れません。症状が続くようなら医師にご相談ください。

睡眠で、脳と体の疲れを癒し、翌日の活動に備えることができます。

質の良い睡眠をとるには・・・

- ・朝の太陽を浴び、体内時計をリセットをする。
- ・昼寝は15時前の時間帯に、30分くらいが適当。
- ・散歩やストレッチなど、軽く汗ばむ程度の運動を習慣に。
- ・入浴は「ぬるめのお湯にゆっくり」がコツ。40度以下の湯に10分から20分つかる。
- ・寝る前に好きな音楽を聞いたり、読書をしたりして、リラックスする時間を持つ。

それでも眠れない時は、あまり気にしないことも、ポイントの一つです。

あなたの避難所は？ お住いの校区の小学校へ

深沢地域の指定避難所



深沢小学校 富士塚小学校 山崎小学校

～ 防災情報 第1弾 普段の備え 避難所編 ～

『避難所運営マニュアル』が策定され、それをもとに防災訓練も実践されています。

防災意識を高めよう!

お問い合わせ
鎌倉市市民防災部 総合防災課 防災担当 ☎23-3000



地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

第57号
春号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉

発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【担当地域】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)