

発行：浦安市老人福祉センター（愛称：Uセンター）
 〒279-0042 千葉県浦安市東野1-9-1
 TEL: 047-351-2096 FAX: 047-351-7373
 URL: <http://urayasu-shakyo.sakura.ne.jp/senior/modules/pico/>

※Uセンターは、高齢者の皆様が、いつまでも健康で生きがいのある生活を営むことができるよう「心と身体の健康づくり」を目的として設置された、老人福祉施設です。愛称の「Uセンター」は、一般募集しつけられた名称で、浦安市の頭文字の「U」・お風呂の湯の「U」・友人の友の「U」・遊ぶの遊の「U」の意です。

健康相談室便り ~オレンジの香り~

自律神経を整えて心と身体を守る

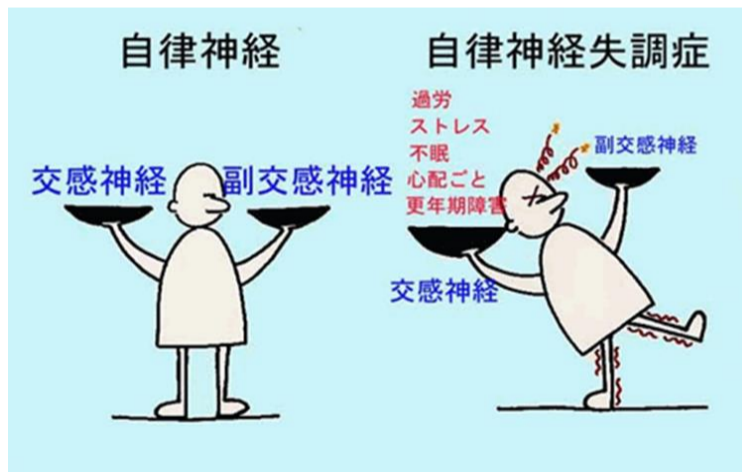


日々の生活の中での悩みの多くは、人間関係によるものです。無神経な言葉や理不尽な扱いを受けると、心は傷つきます。イライラ・もやもやした気持ちが続くと、心は消耗して体調不良の原因となります。早めの対処で解放されたいものです。

私は辛い時には、「天の配剤」という言葉を思い出します。天は、人それぞれにあらゆる物事を丁度よく動かし配分するという意味です。自分の思いを委ねて「まあ、いいか」と手放せると、心に余裕ができて自律神経が整い、元気になります。

自律神経はホルモン分泌や免疫細胞の活性化にも関与します。感染症を防いだり重症化させないためにも自律神経のバランスを整えることに目を向けることが大切です。

自律神経が乱れている人は交感神経が過度に働いています。自分なりのストレス解消法をみつけて上手に感情をコントロールして機嫌よく過ごしてください。天気がよい日は散歩をお勧めします。秋の空は青く澄んでとてもきれいです。風や香りを感じ太陽の光を浴び体に備わっている五感を働かせながら自然の恵みを受けてください。きっと前向きに生きる力が注がれてストレスに強くなります。



脳トレ まちがい探し

AからCの図形のうち、1つだけ違う図形があります。違うものをえらんでください。

※答えは受付前に掲示します。

| | | | |
|---|---|---|---|
| ① | A | B | C |
| ② | A | B | C |
| ③ | A | B | C |

『浦安市地域包括支援センター（ともづな）』 をご存じですか？

浦安市には、高齢者の総合相談窓口が5カ所あります。浦安市地域包括支援センター（ともづな）という、専門の相談員が電話・窓口面接・訪問といった様々な方法で相談を受け付けているところです。

相談できる内容は、介護や介護予防などに関する相談／虐待についての相談／ケアマネージャーと関係機関の連携体制の構築／介護予防サービス計画の作成等、と多岐に渡ります。

お困りごとがありましたら、まずは相談してみてもいいでしょうか。
お住まいの地域によって担当するセンターが変わります。

①中央地域包括支援センター

（ともづな中央）

【担当地域】猫実1・2丁目・堀江・富士見
港・鉄鋼通り・千鳥

【連絡先】 047-381-9037



②浦安駅前地域包括支援センター

（ともづな浦安駅前）

【担当地域】当代島・北栄・猫実3・4・5丁目

【連絡先】 047-351-8950



③新浦安駅前地域包括支援センター

（ともづな新浦安）

【担当地域】入船・美浜・海楽

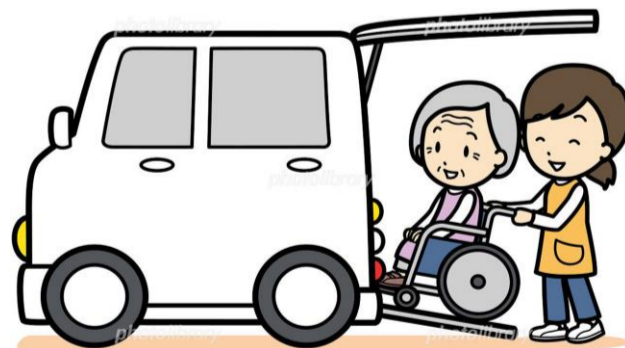
【連絡先】 047-306-5171

④高洲地域包括支援センター

（ともづな高洲）

【担当地域】高洲・日の出・明海

【連絡先】 047-382-2424



⑤富岡地域包括支援センター

（ともづな富岡）

【担当地域】舞浜・東野・弁天・富岡・今川

【連絡先】 047-721-1027

