

お家でできる介護予防通信

令和7年春号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け
介護予防・地域活動情報通信です。

あたたかな春の光が届き、寒さも緩んできました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。
今号では、改めて長寿サポートセンターの紹介と、お役立ち情報等を掲載しました。

長寿サポートセンターとは

全国的には『地域包括支援センター』と呼ばれています。
江東区には、高齢者に関する相談窓口として、住み慣れた
地域での安心・自立した暮らしを支えるために、
現在21カ所の『**長寿サポートセンター**』があります。
長寿サポートセンターは、江東区より委託を受けた公的な
機関で、相談は無料です。もちろん、秘密は厳守します。

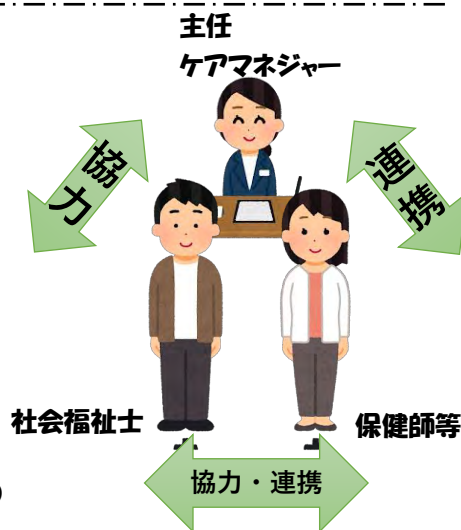
・相談窓口：豊洲シビックセンター3F

＊窓口に行くことができない場合は、ご自宅への
訪問や電話相談もできます。

・相談内容：介護保険について、在宅医療、虐待、詐欺、介護予防、認知症の相談等

・相談者：本人・家族・関わりのある方

豊洲長寿サポートセンターは上記の三職種その他、ケアマネジャーも在籍し、職員が連携しながら、皆様のご自宅での生活をご支援いたします。



事業のご案内

豊洲シーグリーンカフェ

豊洲長寿サポートセンターが主催する
シニア向け交流の場です。

お茶をしながら楽しく話して気分転換♪

4月11日(金) 6月13日(金)

5月9日(金) 7月11日(金)

場所：豊洲文化センター 8 階 研修室

時間：10:00～11:30 予約不要

内容：茶話会、健康講話など

ご不明点等は、
豊洲長寿サポートセンターへ、お気軽に
お問い合わせください！

KOTO活き粋体操 in 豊洲

健康長寿体操で楽しく身体を動かします
気付けばみんな体操仲間♪

4月15日(火) 6月24日(火)

5月20日(火) 7月29日(火)

場所：豊洲文化センター 1 階 ギャラリー

時間：14:00～15:00 予約不要

内容：脳トレレクレーション、KOTO活き粋体操

豊洲かもめカフェ

認知症のご本人・ご家族・地域の認知症に
関心のある方など、誰でもご参加いただける
憩いの場、認知症カフェです。

4月5日(土) 6月 7日(土)

5月3日(土) 7月 5日(土)

場所：豊洲4丁目アパート集会所

時間：14:00～16:00 要予約

内容：カフェタイム・講話・レクレーション等

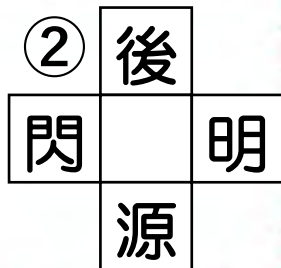
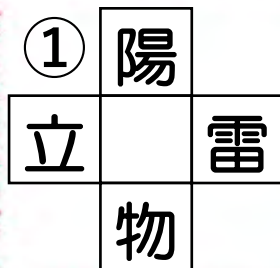
脳トレにチャレンジ!



回答は下にあります。

監修 豊洲長寿サポートセンター

第1問 真ん中の四角に入る文字を考えてください



①はちひくにたすご

②ろくかけるさんひくなな

③よんたすじゅうよんわるに

④じゅうろくひくいちかけるご



お役立ち情報

「春眠不覚曉」と言いますが、春は眠くなりやすい季節です。効果的な睡眠は、疲れやだるさ、肩こりなどの不調を整えるだけでなく、精神状態の安定にもつながります。

【日中にできること】

①起床直後に日の光を浴びる

体内時計を司るホルモンが分泌され、身体がしっかりと目覚めます。

天気によって朝日の届かない日も、カーテンなどは開けて明るい室内で過ごしましょう。

②朝食はしっかり食べる

脳のエネルギーは糖分です。バランスの良い食事を心がけ、よく噛んで食べましょう。身体と心の目覚めに重要です。



③適度な運動

散歩や軽いランニングなど、負担が少なく長続きする有酸素運動を習慣的に続けることが重要です。その効果として、寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。

『KOTO活き粋体操』も効果的です。



【寝る前にできること】

①就寝の2～3時間前の入浴が理想

40℃のお湯で5～10分程度の入浴が質の良い睡眠に効果的であると言われています。

②就寝に近い時間の夕食や夜食をさける

消化活動が睡眠を妨げるので出来るだけ控えましょう。その他、就寝前に控えた方が良いものは、コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物、喫煙、アルコールなどがあります。

③明るさを調整する

夜の光は体内時計を遅らせる力があります。寝るときは、部屋を暗めにした方が睡眠の質は上がります。ふらつきや転倒の危険性とのバランスを考慮してください。

④デジタルデトックスも大切

眠る直前まで携帯電話やパソコンを触るのはやめましょう。スクリーンから放出される光は、日中にできることでお伝えしたホルモンの生成を抑制し、睡眠不足の一因にもなります。できれば寝室に携帯電話等は持ち込まず、夜間に覚醒しても携帯電話で時間を確認するのはやめましょう。

TEL 03-5859-0566

〒135-0045 東京都江東区豊洲1-1-1

○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。

***お問い合わせ: 豊洲長寿サポートセンター (☎03-5859-0566)**

次号の介護予防通信の発行は、7月頃の予定です。お楽しみに!