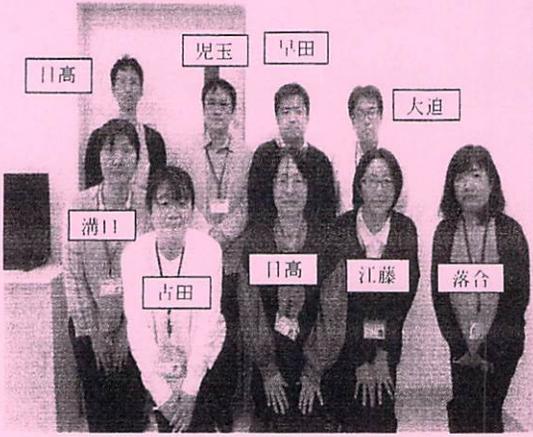




宮崎市生目・小松台地区 地域包括支援センターのご案内

回覧



地域包括支援センターの仕事 電話番号:62-3855

- ・様々な相談ごとを受け付けています 【総合相談支援業務】
- ・介護予防や健康づくりの支援をします 【介護予防ケアマネジメント業務】
- ・皆様の財産や権利を守ります 【権利擁護業務】
- ・皆様が暮らしやすい地域を目指します 【包括的・継続的ケアマネジメント業務】

認知症地域支援推進員の仕事 電話番号:64-8585(担当大迫)

- ・地域包括支援センターと協力し認知症に関する相談を行います
- ・認知症専門病院などと連絡を取り、本人や家族の抱える不安や心配事を一緒に解消していきます
- ・地域のオレンジカフェを紹介または開催します
- ・家族向け認知症介護教室を開催します

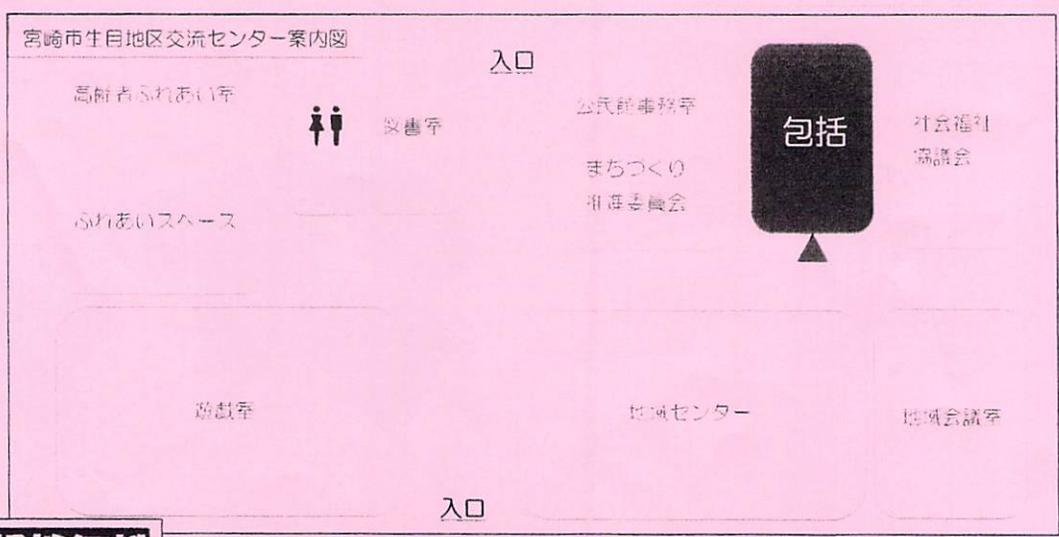
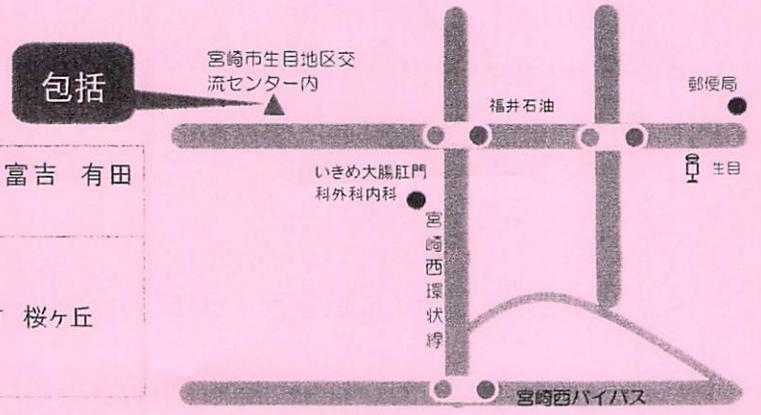
住 所：〒880-2104 宮崎市大字浮田 3000 番地 1 宮崎市生目地区交流センター内

電話番号：(0985) 62-3855

FAX 番号：(0985) 62-3877

担当地区

生目地区	浮田 生目 柏原 長嶺 細江 富吉 有田 跡江 小松
小松台地区	小松台ハイランド 小松もりした 公務員住宅小松宿舎、小松台北町 桜ヶ丘 小松台ピュアタウン 小松台南町



相談無料

高齢者の総合相談窓口です。気軽にご相談ください。

生目・小松台地区地域包括支援センター便り

地域包括支援センターでは、皆様が住み慣れた地域で安心して暮らしていくために必要な支援を行う高齢者の総合相談窓口です。

どうぞ、お気軽にご相談ください。

睡眠は日中の生活で受けたダメージを回復させる役割を担っています。必要不可欠な睡眠をしっかりとることができていますか？

睡眠不足による思わぬ病気や事故を未然に防ぐためには、自らの睡眠を見直す必要があります。心身ともに健康に過ごすために「睡眠」について一緒に考えていきたいと思います。

睡眠の役割は疲労を回復することです。寝ている間に身体の疲れを休息させて、修復・再生しています。そのため睡眠時間が十分でなかったり、質が悪かったりすると、心身に大きな負担がかかります。また、睡眠不足は生活に支障をきたすだけでなく、生活習慣病の原因となることや、うつ病などの心の病の引き金になることも分かっています。

深く眠れるためには就寝前の過ごし方をルーティン化することが大切です。

- ① 夕食を食べてから3時間経ってから寝ましょう。
- ② めるめのお湯 39～40 度のお風呂に 15 分浸かりましょう。
- ③ 寝る前の動作はゆっくり行うようにして、夜更かしをしないようにしましょう。

リラクゼーション睡眠が得られるようになると、前日の疲れを十分に回復させることができ、朝の目覚めもよくなります。皆様、ご参考にして頂けると幸いです。

