

東大和市高齢者

見守りぼっくすなんがい 通信

幸せホルモン(セロトニン)を増やして 元気に過ごしましょう！

セロトニンには心のバランスを整える作用があると言われており不足するとイライラする・疲れやすい・やる気が出ない、等の症状があらわれます。

セロトニンはストレス・睡眠不足・運動不足・日光不足により不足しやすくなり、加齢の影響も受けていると言われています。

セロトニンの働き

- ★ ストレスに強くなる
- ★ 寝つきや眠りの質が良くなる
- ★ 元気に活動ができる
- ★ やる気や自発性が高まる

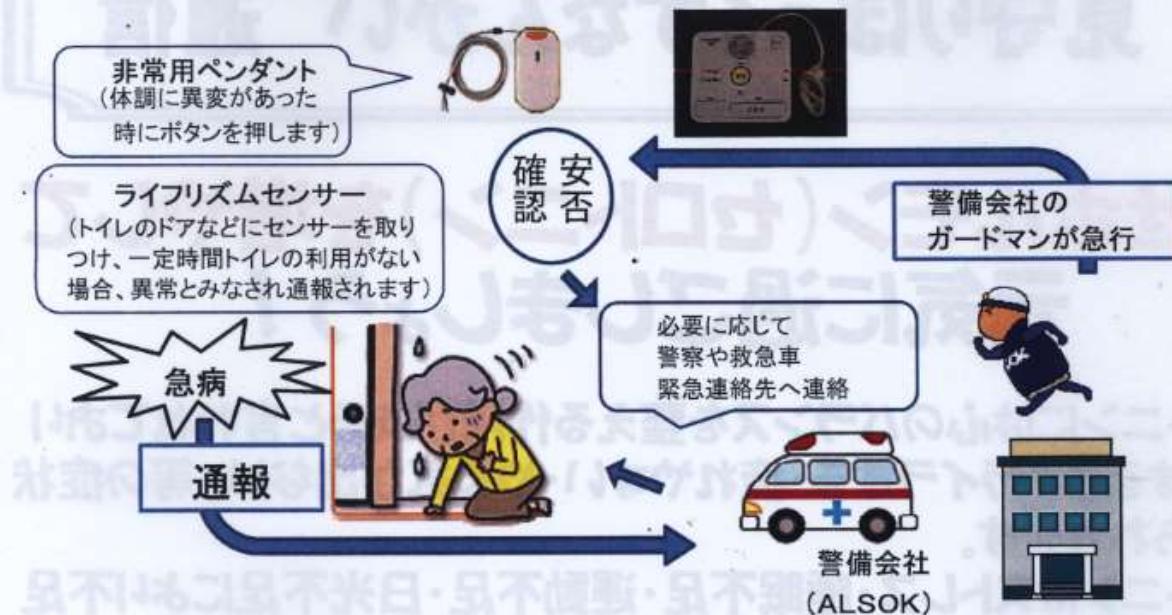


セロトニンを増やすには

- ♥ 早寝早起きし、規則正しい生活
- ♥ 朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びる
- ♥ リズム運動(ウォーキング・サイクリング等)をする
- ♥ 腸内環境を整える(乳酸菌や発酵食品をとる)
- ♥ トリプトファン(バナナ・ナッツ類・豆腐や納豆)をとる

民間緊急通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態に備え、一人暮らし高齢者、高齢者のみ世帯
日中・夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することができます



【費用のご負担は】 (他に電話代・電気代がかかります)

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1,250円+消費税

上記以外の利用額については市が負担しています

★鍵を警備会社(ALSOK)に預けます

★固定電話回線が必要になります



東大和市高齢者見守りぼっくす なんかい

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

* 見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です *

- * 在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- * 一人暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- * 緊急通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- * 在宅高齢者や家族からの相談対応

【担当地域】 上北台3丁目・桜が丘・立野・中央・南街

【開所時間】 午前9時～午後5時

【定休日】 日曜日・月曜日・祝日・年末年始

【所在地】 南街2-49-3 在宅サポートセンター1階

【電話】 042-590-1330

【相談員】 塚原・佐藤

ご来所の際は、職員が不在の場合がありますので
事前の電話をお願い致します

