

神科包括だより

第24号
2025年7月

【神科地域包括支援センター】

神科地区と豊殿地区にお住いの高齢者のみなさまが、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員などの職員が介護・福祉・保健などの様々な相談をお受けし、関係機関と連携を取りながら支援をおこないます。
医療法人慈修会(上田腎臓クリニック)が上田市から委託を受け運営しています。

(神科地区) 畑山・伊勢山・富士見台・神科新屋・野竹・西野竹・笹井・川原・岩門・染屋
金井・大久保・長島・金剛寺・住吉が丘
(豊殿地区) 森・漆戸・大日木・長入・小井田・宮之上・中吉田・町吉田・下吉田
ひかり・桜台・林之郷・下郷・岩清水・矢沢・赤坂



職員紹介



前列左から

柳沢 直美 (社会福祉士)
高内 佑来 (保健師)
増沢 絵麻 (社会福祉士)



後列左から

飯島 恵子 (主任介護支援専門員)
麻生 幸人 (管理者・生活支援コーディネーター)

日常生活の困りごとをご相談下さい

- 介護保険の説明を聞きたい。
- 足腰が弱くなってきたので運動をしたい。
- ひとり暮らしで買い物や掃除が困る。
- 介護ベッドや歩行器を利用したい。
- 物忘れが増えてきて心配。 など

まずは電話でお問い合わせ下さい。
職員がご自宅へ訪問しお話を伺います。
事務所へ来て頂き相談することもできます。

【営業日時】

月曜日～金曜日 8:30～18:00
土曜日 8:30～12:30
日曜日・祝日 休み

筋トレ・ストレッチ・脳トレなど、講師の指導のもと、楽しく運動をおこなっています。ぜひ、ご参加下さい！

- 参加は無料です。動きやすい服装で、飲み物とタオルを持参して下さい。
- 事前の申し込みは不要です。祝日などで開催がない場合がありますので、開催日程は神科地域包括支援センターへお問い合わせ下さい。

上野が丘公民館 大ホール
第2・4水曜日 午前10:00～11:10

豊殿地域自治センター多目的ホール
第1・3月曜日 午前10:00～11:10

神科地域包括支援センター

【住所】〒386-0002 上田市住吉322番地(上田腎臓クリニック敷地内)

【電話】0268-27-2881 【FAX】0268-27-6703

【Eメール】houkatsusien@po2.ueda.ne.jp



【地域リハビリテーション活動の紹介】

身近にある会場で、講師の指導のもと健康づくり体操を月1回1時間程おこないます。地域住民のみなさんにより運営されており、参加者同士の交流の場にもなっています。開催日程は変更になる場合があります。詳しい日程は各団体へご確認下さい。



自治会	団体名	会場	開催日時
伊勢山	いきいき体操クラブ	伊勢山生活改善センター	第4木曜日 14:00
神科新屋	ふれあい体操教室	神科新屋生活改善センター	第2木曜日ほか 10:00
富士見台	どんぐりの会レインボー富士見	富士見台自治会館	第2月曜日ほか 10:00
笹井	健康体操	笹井公民館	第1木曜日ほか 10:00
岩門	つくし会	岩門公民館	第4金曜日ほか 13:30
金井	金井いきいき体操	金井自治会館	第4火曜日 13:30
大久保	スマイル大久保	大久保公民館	第3水曜日 14:00
長島	キラキラ体操長島	長島自治会館	第3水曜日ほか 13:30
西野竹	のびのび西野竹クラブ	西野竹自治会館	第1月曜日ほか 13:30
森	もりもりクラブ	森公民館	第4月曜日ほか 9:00
中吉田	みんななかよしだ!	中吉田公民館	第3金曜日ほか 13:30
下吉田	下吉田健康体操教室	下吉田生活改善センター	第2水曜日ほか 9:30
赤坂	赤坂長寿会体操教室	赤坂公民館	第3水曜日ほか 13:30
小井田	ひなたぼっこ体操教室	ひなたぼっこことよと	第2火曜日ほか 14:00
下郷	下郷スマイルクラブ	下郷生活改善センター	第3木曜日ほか 14:00
林之郷	体操の会	林之郷公民館	第4月曜日ほか 10:30
ひかり	ひかり体操教室	ひかり自治会館	第1木曜日ほか 13:30

【運動していますか?】

週3日以上、できれば毎日運動する習慣をつけましょう。

最初は短時間で良いので無理のない範囲で始め、少しずつ時間や回数を増やしていきましょう。

① すねの筋肉
(前脛骨筋)

座位

踵を床につけたままつま先をゆっくり上げてゆっくり下ろします。

② ふくらはぎの筋肉
(腓腹筋)

座位

足は肩幅に開きつま先を正面に向けゆっくり踵を上げてゆっくり下ろします。

③ ももの前の筋肉
(大腿四頭筋)

座位

片足ずつひざを伸ばしてゆっくり戻します。逆足も同様に動かします。

① ももの筋肉
(大腿四頭筋)

立位

足を開き、ゆっくり片膝を曲げ、体重を移動します。逆足も同様に行います。

② ふくらはぎの筋肉
(腓腹筋)

立位

足は肩幅に開き、つま先を正面に向けゆっくり踵を上げて下ろします。

③ ももとおしりの筋肉
(殿筋)

立位

足を開き、ゆっくり腰を落として戻します。

④ 足をあげる筋肉
(腸腰筋)

座位

片足ずつゆっくりひざを上げて下ろします。逆足も同様に動かします。

⑤ 肩・腕をリラックス

立位

両腕を前後に揺らし、肩や腕の筋肉をほぐします。

⑥ 肩・首の緊張と弛緩

立位

両肩を耳に近づけるように上げてゆっくり下ろします。下ろすときに力を抜きます。

⑦ 肩回し

立位

両肘を軽く曲げ、肘で円を描くようにゆっくり肩を回します。

⑧ 胸の筋肉
(大胸筋)

座位

両肘を曲げ、肩の高さからゆっくり手のひらを胸の前で合わせて、ゆっくり開きます。

⑨ 肩の筋肉
(三角筋)

立位

両肘を軽く曲げ、肘をゆっくり肩の高さまで上げて下ろします。

⑩ 腕の筋肉
(上腕二頭筋)

座位

両腕を前に伸ばし、力こぶをつくるようにゆっくり肘を曲げてゆっくり伸ばします。

⑪ 背中中の筋肉
(広背筋)

立位

両肘を軽く曲げ、肘を後ろに引いて戻します。肩甲骨を背骨に寄せるように引きます。

裏面もご覧ください

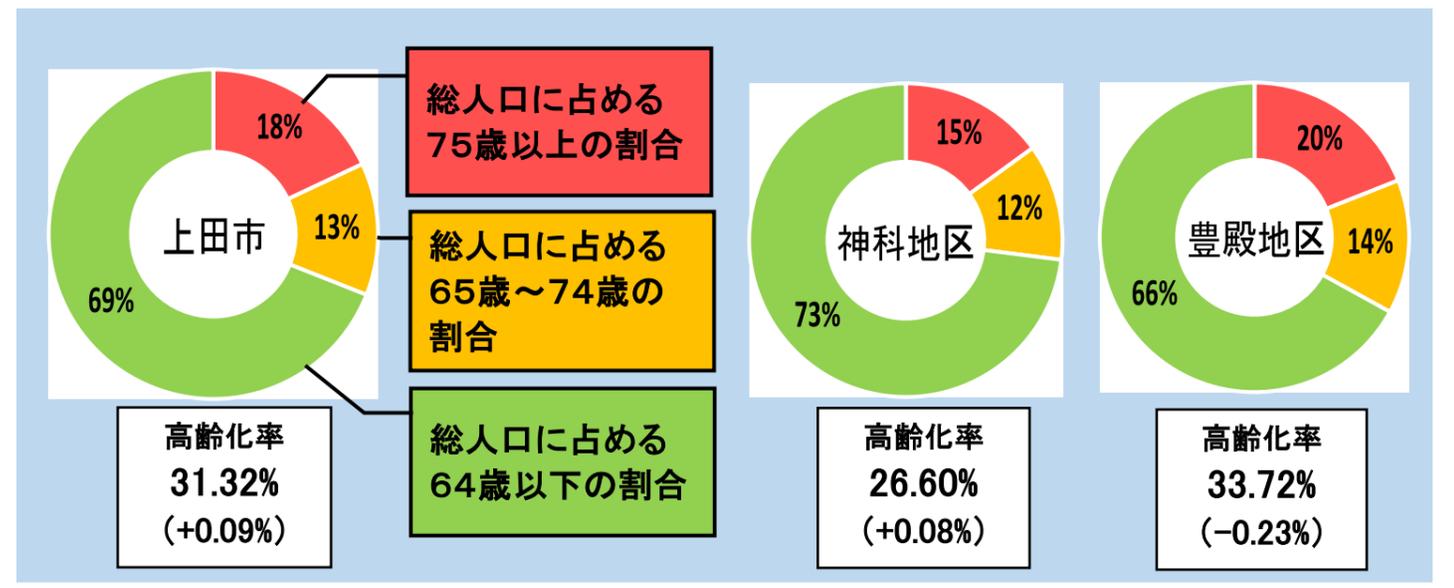
神科豊殿地域 人口・高齢化率の状況(2025年6月1日現在)

2025年(令和7年)6月の上田市の高齢化率(総人口に占める65才以上の割合)は31.32%です。今後、さらに高齢化が進み2040年には36~37%になると推計されています。上田市全体で90歳以上の方は4248人、100歳以上の方は153人いらっしゃいます。

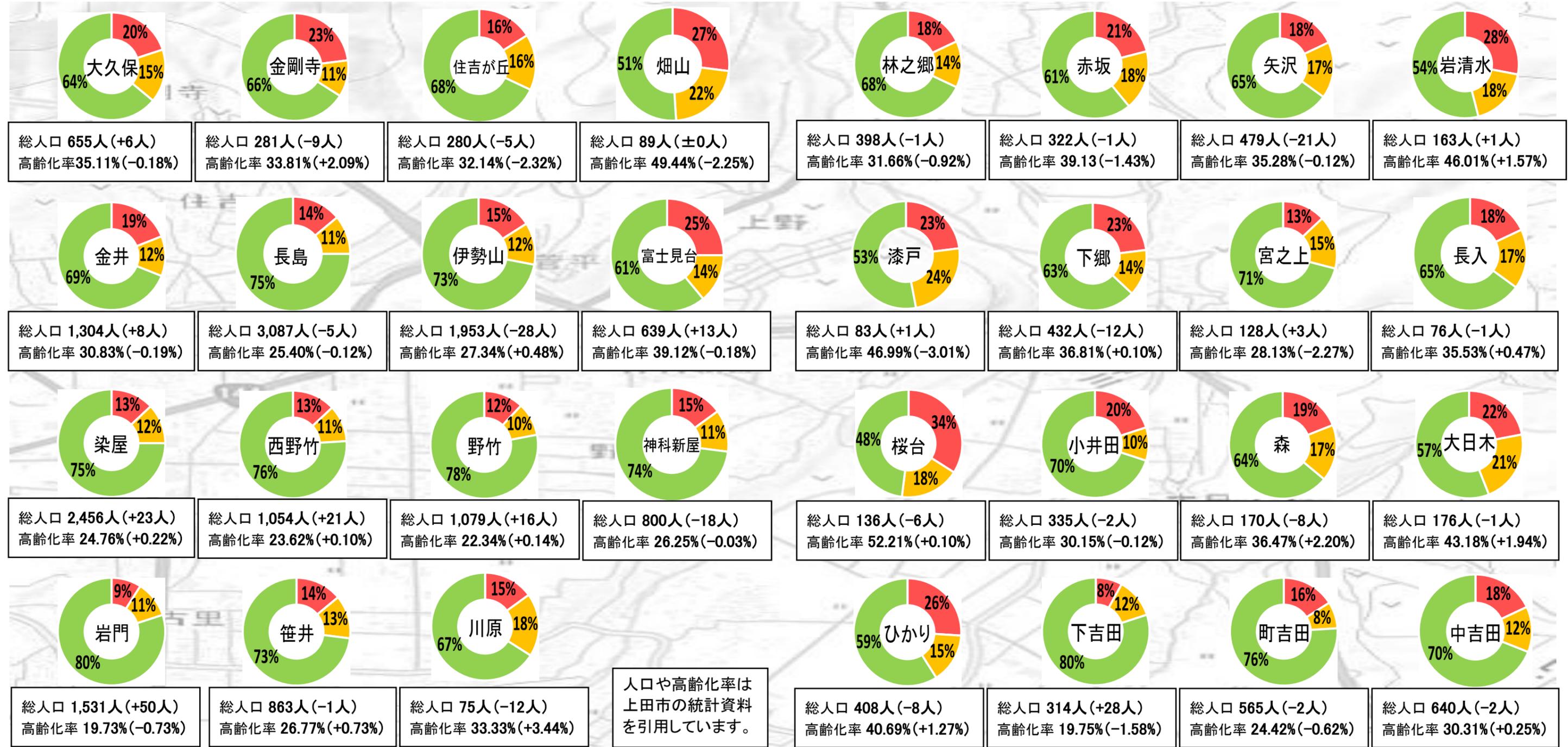
	上田市	神科地区	豊殿地区
総人口	151,140人 (-759人)	16,146人 (+59人)	4,825人 (-32人)
65歳以上人口	47,340人 (-119人)	4,295人 (+29人)	1,627人 (-22人)
75歳以上人口	28,052人 (+624人)	2,382人 (+84人)	940人 (+39人)

高齢化率 参考

全国	29.3%
(2024年9月)	
長野県	33.2%
(2025年4月)	



人口や高齢化率のカッコ内は1年前と比べた数値です(前年同月比)



人口や高齢化率は上田市の統計資料を引用しています。