

府中市地域包括支援センター



これまさだより

冬号

(第75号)

<https://www.ksk-s.or.jp/group/koremasa/>

「地域とつながる、地域同士でつながる」



府中郷土の森 撮影:M様

昨年10月に「圏域変更」があり、是政1～6丁目、小柳町2・4～6丁目、清水が丘1・2丁目新しい担当エリアとなりました。少しずつですが、新しい地域の把握にスタッフ全員で取り組んでいます。改めて地域と地域包括支援センター

との関係性を考え直す機会を与えられたと思っております。地域で起きている出来事や皆様の関心ごとを目や耳で確かめながら、「地域のニーズ・課題とは何か!？」を考えているところです。

小柳町1・3丁目の皆様には、今も変わらず大変お世話になっております。清水が丘3丁目の皆様には直接かかわることは少ないかもしれませんが、買い物や通院など生活するエリアです。圏域が変わったから関係性を断つのではなく、変わったからこそ今後は連携・関心を持つということにつながり、隣接する地域包括支援センターとともに地域をサポートしていきます。

昨年の秋からは、悪徳商法や詐欺と思われる被害についての相談が次々と包括に入ってきました(闇バイト強盗がありました、覚えていますか?)。例えば、「マンションの売買契約を不動産会社に言われるがまま契約してしまった」とか「頼んでないのに商品が何度も請求書付きで届いた。どうしよう?」「給湯器の点検に来るって言われて、断れなかった。どうすればいい?」などという具合です。包括で訪問したご家庭で、「使っていない冷蔵庫の査定に訪問しました。」と謎の男性社員が訪ねてきたのをご本人の代わりに断ったりしたこともあり、地域がこういったものに脅かされていることに不安を感じるとともに、高齢者や弱い立場の人たちへの見守りの重要性を痛感しました。地域のことに無関心や仕事が忙しいからと後回しにせず、たとえ些細なことでも関心を持つことが大切ではないでしょうか。「おや?いつもと違う!」といったことを気軽に話せる場で「自分も注意しなきゃ!」と思えることも「高齢者見守りネットワーク」として機能の一つと考えます。自分たちらしく地域を支える!守る!ひとつでも良くしたい!と、仕事始めの4日に是政八幡神社に初詣に行ってお祈りしてきました。本年もどうかよろしくお願い申し上げます。

♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 府中市地域包括支援センターこれまさ センター長 大塚克久

「府中市地域包括支援センターこれまさ」は



♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 地域の皆様の身近な相談窓口です!

65歳以上の方の暮らしや介護の心配、悩みなど小さなことでもご相談ください。お出かけになることが難しい場合は職員がお宅を訪問いたします。お気軽にお問い合わせください。

府中市地域包括支援センターこれまさ
〒183-0014 東京都府中市是政2-38-1 エステートKSビル2階
(TEL) 042-314-0451 (FAX) 042-314-0452



【高齢者の冬の対策】



きけん!

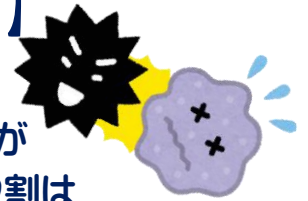
～危険！冬の乾燥～

冬は気温が下がることで、空気中に含まれる水蒸気は、水滴や氷に変わります。すると空気中の水分量が減ることになるので、空気が乾燥します。空気が乾燥すると、体に様々な影響がでてきます。

【空気が乾燥することで、カラダに出てくる影響】

①感染症にかかりやすくなる

乾燥することによって、鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。また、風邪の原因は8～9割はウイルスによるもので、ウイルスは冬の低温で乾燥した環境で活発になります。



②肌のトラブルが増加する

肌は乾燥によってさまざまなトラブルを起こします。肌は水分量が10%以下になるとドライスキンの状態になって、乾燥して肌が荒れたり、かゆみが起こったりします。もともと肌トラブルがある人は症状が増悪することもあります。



③体の内側も乾燥する

大気が乾燥すると体の中の水分は、皮膚や粘膜、呼吸を通して蒸発していきます。また夏場のように汗をかくわけではないので、積極的に水分摂取をしないことで、体の中が知らず知らずのうちに水分不足になっているということもあります。体の中が水分不足になると、肌や髪が乾燥するだけでなく、血液の中の水分量が足りず、血液がドロドロの状態になってしまうことがあります。血液がドロドロの状態になると、細い血管が詰まりやすくなります。特に冬場は、暖かい環境から急に寒い環境に移ることで、血管が急激に収縮し、それに伴って血管が詰まって心筋梗塞や脳梗塞を発症するヒートショックのリスクが高まります。



【簡単に出来る乾燥対策！】



その① 水分摂取

冬場は、汗をかかないのでのどが渇きにくく、水分摂取量が減ってしまう人が多くいます。しかし、実は大気が乾燥していると身体からたくさんの水分が奪われていて、気づかないうちに脱水状態になっていることもあります。身体の中の水分量を維持することによって、脱水予防になりますし、鼻やのどなどの気道粘膜を保護することができて感染症予防にもつなげることができます。



【簡単に出来る乾燥対策！】



その② 加湿をする

インフルエンザなどの感染症対策としては、

室内の適切な湿度は 50～60%が理想的であるとされています。それよりも低い場合には、ウイルスが活発になり感染症にかかりやすくなり、逆に高すぎる場合にはカビやダニの発生の原因になるので健康にはあまりよくありません。加湿器を上手に活用する、お湯や水を張ったカップを手元に置いておく、水にぬらしたタオルをかけておくなどの対策を行いましょう。洗濯物を室内に干す、お風呂に入った後は浴室を開放しておくなど、日常生活で乾燥対策のためにさまざまな工夫の方法があります。他にも、マスクを着用して鼻やのどの粘膜を潤わせるのも乾燥対策として重要です。

その③ 肌に合ったスキンケアを行う

大気や身体の中が乾燥すると、肌はドライスキンになりさまざまな肌トラブルが生じます。そのため、自分の肌に合った保湿力の高いスキンケアアイテムを積極的に使用するようにしましょう。肌を清潔に保つことは、肌トラブルを予防するために重要ですが、洗浄のし過ぎはかえって肌を乾燥させてしまうことにつながります。その日の汚れはしっかりと落とし、洗顔をした後には水分と油分を足して保湿をしっかりとしましょう。



その④ お風呂の湯温はぬるめに設定する

お湯の温度が高すぎると、肌の表面の脂が流れてしまい、肌のバリア機能が低下して乾燥を招きます。また、寒い環境から急激に熱いお湯の中に入ると、一気に血管が広がって血圧が変動します。急激に血圧が上昇すると脳出血などのリスクが高まるので注意が必要です。お風呂に入るときには、**38℃前後**のぬるめに設定したお湯にゆっくりと浸かって温まるようにしましょう。そして、お風呂から出た後は顔だけではなく全身の**保湿ケア**をするとよいでしょう。身体を洗う時には、ナイロンタオルなどで身体をごしごしとはこすらないようにしましょう。身体をこすることによって、肌を傷つけ肌表面のバリア機能を低下させてしまい乾燥につながります。あらかじめ石鹸を泡立てて、泡で優しく洗うことをイメージしましょう！



その⑤ 栄養バランスのとれた食事をする

身体の内側から乾燥対策を行うことも大切です。**たんぱく質**は、肌の細胞の原料となり、肌の弾力を保つコラーゲンもたんぱく質の中に含まれているため、乾燥対策・肌トラブル対策として積極的に摂りたい栄養素の一つです。他には、肌や粘膜に潤いを与える**ビタミンA**（多く含まれる食材：レバー、にんじん、ほうれん草など）、肌のターンオーバーを整える**ビタミンB群**（ビタミンB2：レバー、納豆、モロヘイヤなど、ビタミンB6：むね肉、まぐろなど、ビタミンB12：あさり、牡蠣など）、コラーゲンの生成を促す**ビタミンC**（果物、ブロッコリー、小松菜など）、肌の血行を促進して肌のバリア機能を高める**ビタミンE**（豆乳、アボカド、いわしなど）、肌のターンオーバーを維持してくれる**亜鉛**（牡蠣、牛肉、チーズなど）など、肌トラブル対策のために必要な栄養素はたくさんあります。これらをバランスよく摂取することによって肌の乾燥を防ぎ、健康的な身体を作ることができます。



秋から冬になると、夏の間は北の方や山の上に行っていた、色々な鳥達がやってきます。初めに来るのはモズです。10月になるとキーキーと高鳴きが聞こえてきます。

モズ(メス)
府中郷土の森



「自然の不思議」是政橋上空
撮影：小杉 亮二様

正月に
家族十人 集いし日
この世一番 幸と喜び
府中市 ヒロコ様

ジョウビタキ(オス) 府中郷土の森



11月に入るとジョウビタキが北の国からやってきます。(チベットやロシアから来る鳥もいるそうです。)とても可愛い鳥で、冬のシーズンの始まりを知らせてくれます。



憩いの広場

皆様の活動的な生活を応援します！

★俳句・短歌・詩、写真等、元気の出る作品を募集しています！

【担当】包括これまさ 古幡(ふるはた)
042-314-0451
sakuranbo@sakuranbobcsc.org

キセキレイも夏は山地の溪流などに行っていたのが、冬になると多摩川でも見られるようになります。

鳥撮影&文章:熊谷 修様

キセキレイ(メス) 多摩川是政橋上流



2025年 地域で「長いきいき生活」

●ゆるつなカフェでお待ちしております！

さて、突然ですが、日頃の生活でモヤモヤしていることや愚痴りたいこと吐き出せていますか？私が若い頃は職場で、「愚痴や弱音を吐くな」と叱責されたことが沢山ありました。何も言えなくて、自分の思いや気持ちを聞いてもらえなくて、辛いと思うことはありませんか？職場、学校、友達とあった時、家ですら話せないとしたら、誰かに聞いてほしいと思ってもどこに行けばよいのか？

昨年9月より包括では「ゆるつなカフェ」を月1回開催しています。コーヒー、紅茶などを一杯50円で提供するのですが、いろんな方々にご利用いただいています。安心して、愚痴りたい・吐き出したい方どうぞお待ちしております。ただコーヒーを楽しむ方も大歓迎。いろんな方が集まってコミュニティが作られている様子を、コーヒーを淹れながら、どう化学変化するかをワクワクしながら見守っています。思いやモヤモヤを「堪えて胸にしまいこむ」ことも必要なかもしれませんが、吐き出して言葉することも必要と思います。吐き出された言葉の中に、解決のヒントが隠れているかもしれませんね。

ゆるつなカフェ 【場所】地域包括支援センターこれまさ
1/17(金)・2/21(金)・3/21(金) 10:00~15:00

オレンジサロン 【場所】地域包括支援センターこれまさ
1/25(土)・3/22(土) 14:00~15:00 講義
15:00~16:00 懇談会

◆認知症に興味ある方であれば、誰でも参加できる勉強会です◆

介護予防講座 1月「チアヨガ」、2月「童謡を歌う会」、3月「スマホ」と様々な場所で開催、詳細は担当:古幡(ふるはた)まで！

スマホ
二枚スクリーンで
パズル！



「地域包括支援センターこれまさ」で開催している教室、講座やサロンの情報を見ることが出来ます♪♪♪



【お問合せ】042-314-0451
<https://www.ksk-s.or.jp/group/koremasa/>