

府中市地域包括支援センター

これまさだより 冬号 (第72号)

地域の繋がりを大切に♪

コロナ禍の社会を体験した私たちが日常を振り返ってみると一番求められ、これから必要とされるのは“横のつながり”であることを実感します。それではここで横のつながりの代表格、地域での支えあいの活動にふれたいと思います。小柳町南府中自治会エリアでは“小柳町支え愛の会”が活動中です。2017年春にスタートしまもなく8年目に入ります。すっかり地域に定着し、困りごとがあると会長の平泉さんに相談が入ります。フットワークもよく会員の皆様の細やかな気遣いや温かな対応は今、地域で一番求められている“つながり”そして信頼できる人との出会いではないでしょうか？

さて、もうひとつ、地域のつながりをご紹介します。是政の「府中多摩川通り住宅」では2019年8月から“お助け隊”が活動を開始しました。代表の熊谷さんや見城さん達有志の皆さんが困りごとの相談としてゴミ出しや電球交換、パソコン設定などに取り組んでいます。

今回はつながりを大切に支えあい、助け合う活動を紹介しました。身近な場所で、顔の見えるホットな出会いや関係が何よりも地域全体の未来につながることに感じています。私たちの社会を元気にするのは地域の力ではないでしょうか。今年も皆様とともに歩んでいきたいと心から願い新しい年をスタートしたいと思います。

センター長 伊東 光子



撮影:熊谷 修様 多摩川



郷土の森公園 蓮池



郷土の森公園 蓮池

健康の達人(タツじん)目指して
目標を達成(タツせい)しよう!



「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。

高齢者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。

介護保険や府中市が行うサービスの申
請代行、要支援1・2の方の支援計画や
介護予防全般に関する相談も行っていま
すので、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!

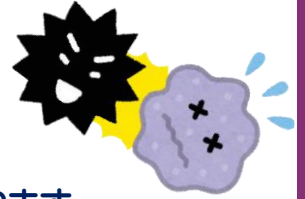
～危険！冬の乾燥～

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います。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上昇します。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(※肌が一定の周期で生まれ変わる仕組

み)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。



憩いの広場



「競馬場の景色」
撮影：小杉亮二様

緑陰に
吹き五百
羅漢さん

府中市 益田春男様

衣替え
古き衣に
泣き笑い

府中市 中原照代様

「鏡」

前を向き 後ろを向き
右を向き 左を向き
立っては見 坐って見ても
やっぱり俺は 唯の俺
鏡の俺が苦笑い



府中市 征帆様



「旅の思い出」
楽しかったスイス旅行を
思い出しながら描きました！
府中市 太刀川様

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

2024年 🍀 地域で「長いきいき生活」

スマホアプリでフレイル予防「みんチャレ」の使い方！2回連続講座

【対象】 ★ご自分のスマホをお持ちで、LINEを使ったことがある方
★2日とも参加できる方、優先です！

【日時】 1回目 **令和6年2月20日(火)**
(集合 13:30) (開始 14:00~15:30)
2回目 **令和6年2月27日(火)**
(開始 14:00~15:00)

【場所】 **地域包括支援センターこれまさ・3F** (是政 2-38-1)

【定員】 10名(事前申込制・先着順) 【参加費】 無料

【持ち物】 ご自分のスマホ

※iPhoneの方はapple ID、パスワードが必要です。
マスク・筆記用具・水分補給用の飲み物



スマホを使って
仲間と一緒に
健康づくり

【お問合せ・申込み】
☎042-314-0451
(担当:ふるはた)