

# みずもと

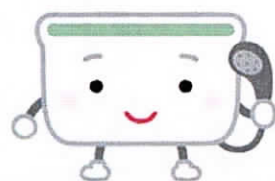


発行 令和8年1月1日

高齢者総合相談センター 水元  
高齢者総合相談センター 水元公園

## 🦆 ヒートショックに気をつけましょう 🦆

ヒートショックとは主に入浴時に室温や気温の急激な変化に伴う血圧などの循環動態の大きな変動、これによって起こる健康被害のことをいいます。  
特に高齢者は冬場の入浴時に注意が必要です。



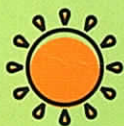
### ヒートショックを防ぐポイント



脱衣所やお風呂場は、あらかじめ暖房をつけたり、お風呂のふたを開けておくなどして、温かくしておきましょう。



お風呂の蓋をして腕をかけられるようにするなど、溺れない工夫をしましょう。お風呂から出るまで見守ることも大切。



できれば日没前に入浴するのが良いでしょう。日没後に比べて外気温がまだ高く、脱衣所や浴室がそれほど冷え込みません。



お風呂の温度は39～41℃くらいで長湯をしないようにしましょう。半身浴がおすすめです。

体調が悪いときや、食事の直後、飲酒後の入浴は控えましょう。



【参考】東京都健康長寿医療センター「ヒートショック」



# 寒い冬こそ、動いて・食べて・話して元気に！ ～外出機会を増やしてフレイル予防～



寒い季節は、家で過ごす時間が増えがちですが、  
動かず・食べず・話さない生活が続くと、  
**体も心も弱ってしまいます。**これが「**フレイル**」です。  
少しの工夫で防げるので、冬も元気に過ごしましょう！



## フレイルとは？

**フレイル**とは、健康(元気)と要介護のちょうど  
「中間」の状態のことを言います。



「最近、外出が減った」「食欲が落ちた」「人と話す機会が減った」  
そんな小さな変化がフレイルのサインです。

放っておくと転倒や認知症、要介護につながることもあります。ちょっとした習慣で  
しっかり予防できます！

## フレイルを防ぐ3つのポイント

### 運動

5分でも外に  
出て散歩を。

### 人とのつながり

近所の方と  
あいさつを交わす。  
電話などでも交流を。

### 栄養

3食しっかり食べる。  
たんぱく質をしっかり。  
(肉・魚・卵・大豆・乳製品)

## 地域の交流・健康活動紹介

**葛飾区シニア活動マップ**は、高齢者が  
気軽に通える地域の居場所や趣味の活動を  
まとめたマップです。

「地域とつながりをもちたい」という方に  
最適です。フレイル予防の“人とのつながり”  
づくりの参考として、ぜひご活用ください。





**こんな時に手を洗いましょう**  
感染症に有効な手洗いですが、  
**手洗いをするタイミング**も大切です。

- ・外から帰宅したあと
- ・トイレのあと
- ・料理のまえ
- ・食べるまえ、飲むまえ
- ・咳、くしゃみ、鼻をかんだあと
- ・ガーデニングや土いじりのあと
- ・掃除や洗濯のまえとあと
- ・ゴミの整理のあと
- ・動物を触ったあと



**手を洗おう**

この面を冷蔵庫前や脱衣所などに貼ってお使いください



# みんなでとめよう!!

## 国際電話詐欺による特殊詐欺

+1 や +4 4 から始まる国際電話からの詐欺電話が増えています。海外との電話が不要な方は発信・着信を無償で休止します。

今すぐ申込みを!



国際電話不取扱受付センター

**0120-210-364**

取り扱い時間

ペーラー案内：平日午前9時から午後5時まで

自動音声案内：平日・土日祝24時間

※固定電話が対象です。

## 冬の健康簡単レシピ

大根と鶏そぼろのとろとろ煮

大根・鶏ひき肉・生姜をだしで煮、水溶き片栗粉でとろみを。冷えた体に染みる、冬の定番。

材料(2人分)

- ・大根:1/3本(厚めのいちよう切り)
- ・鶏ひき肉:150g
- ・生姜:1片(みじん切り)
- ・だし:300ml
- ・醤油:大さじ1
- ・みりん:大さじ1
- ・水溶き片栗粉:適量



★大根は消化を助け、生姜は体を内側から温めます。鶏肉は高たんぱくで疲労回復にも◎。

## ★高齢者総合相談センターのご案内★

※お住まいの住所で担当センターが決まります。



高齢者総合相談センター水元

水元1-26-20

03-3826-2419



高齢者総合相談センター水元公園

南水元4-27-13 1階

03-6231-3567

～水元担当地区～

西水元:全域

水元1丁目:1～20、23～26

水元2丁目:全域

水元4丁目:3～6

南水元1丁目:全域

南水元2丁目:全域



～水元公園担当地区～

東水元1丁目:1～18

東水元2丁目:5～19、23～41

東水元3～6丁目:全域

水元1丁目:21～22

水元3丁目:全域

水元4丁目:1～2、7～26

水元5丁目:全域

南水元3、4丁目:全域

水元公園:2～8

★相談時間★ 月～金:午前9時～午後7時、土:午前9時～午後5時30分 日・祝、年末年始は休み