

情報交換のページ

このコーナーは、活動したい市民のみなさんを応援する情報交換の場です。

ストップ! ヒートショック

冬季になると聞こえてくるのが「ヒートショック」です。温度の急な変化が体に与える影響のことで、例えば、家の中での寒暖差が大きくなると、血圧が大きく変動することで心臓に負担がかかり、心筋梗塞や脳梗塞などにつながります。

特に、入浴前の脱衣所、トイレ、寝室がヒートショックを起こしやすい場所といわれています。できるだけ、寒暖差の少ない環境となるよう気をつけましょう。

入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- ①脱衣所・浴室は事前に暖める
シャワーでのお湯張りや浴槽のふたをあけておく。
- ②入浴は41度以下、10分以内
長湯は脱水症状になりやすい。
- ③立ち上がる時はゆっくりと
手すりや浴槽のへりを使ってゆっくりと立ち上がりましょう。
- ④食後すぐの入浴は控えましょう。
食後にすぐ入ると血圧が下がらずで失神することがあるので、時間を置いてから入浴しましょう。



フレイル予防

新型コロナウイルスの感染症の感染拡大により、外出の機会が減り、運動不足や孤立状態になっていませんか？活動量の低下はフレイルを誘発しかねません。

フレイルとは「虚弱」を意味し、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階をさします。活動量の低下だけでなく、栄養や水分摂取が減ることにより低栄養状態を招くこともあります。予防するには

栄養、運動、コミュニケーション

が大切です。特に人とのコミュニケーションは、一人でウォーキングするよりも、おしゃべりをしながらお散歩をする方がフレイル予防の効果があるともいわれています。

しっかり食事を摂り、人とのコミュニケーションを取りながら身体を動かし、健康を維持しましょう！

このコーナーでは様々な情報をお伝えします。掲載内容の詳細や掲載希望の方は、お気軽にお申し出ください。



お問い合わせは
社会福祉協議会

※コロナ禍により活動日時等を変更する場合がありますことを、ご了承ください。
042-564-0012まで

湖畔健康スポレク広場

「体操は苦手」という方にも楽しみながら無理なく身体を動かしていただけのスポレク広場です。歌やおしゃべりも楽しんでいただけます。

活動日：毎月第3火曜日

時間：10:00～11:30

場所：二つ池横広場

内容：軽体操、歌、ゲーム、レクダンスなど



表紙：湖畔健康スポレク広場

※活動の詳細については最終ページをご覧ください。

【編集後記】令和4年10月から新たにほっと支援センターしみずが設置され、生活支援コーディネーターも増えました。これから更に、コーディネーター一同、誰もが住みやすいまちになるように地域課題に取り組んでいきたいと思っております。令和5年もどうぞよろしくお願いいたします。

第1層生活支援コーディネーター 山中 陽子

発行 東大和市

担当 地域包括ケア推進課

TEL 042-563-2111 (内線1179)

問合せ 東大和市社会福祉協議会

ひがしやまと社協



住所 東大和市中央3-912-3

TEL 042-564-0012

FAX 042-564-3680

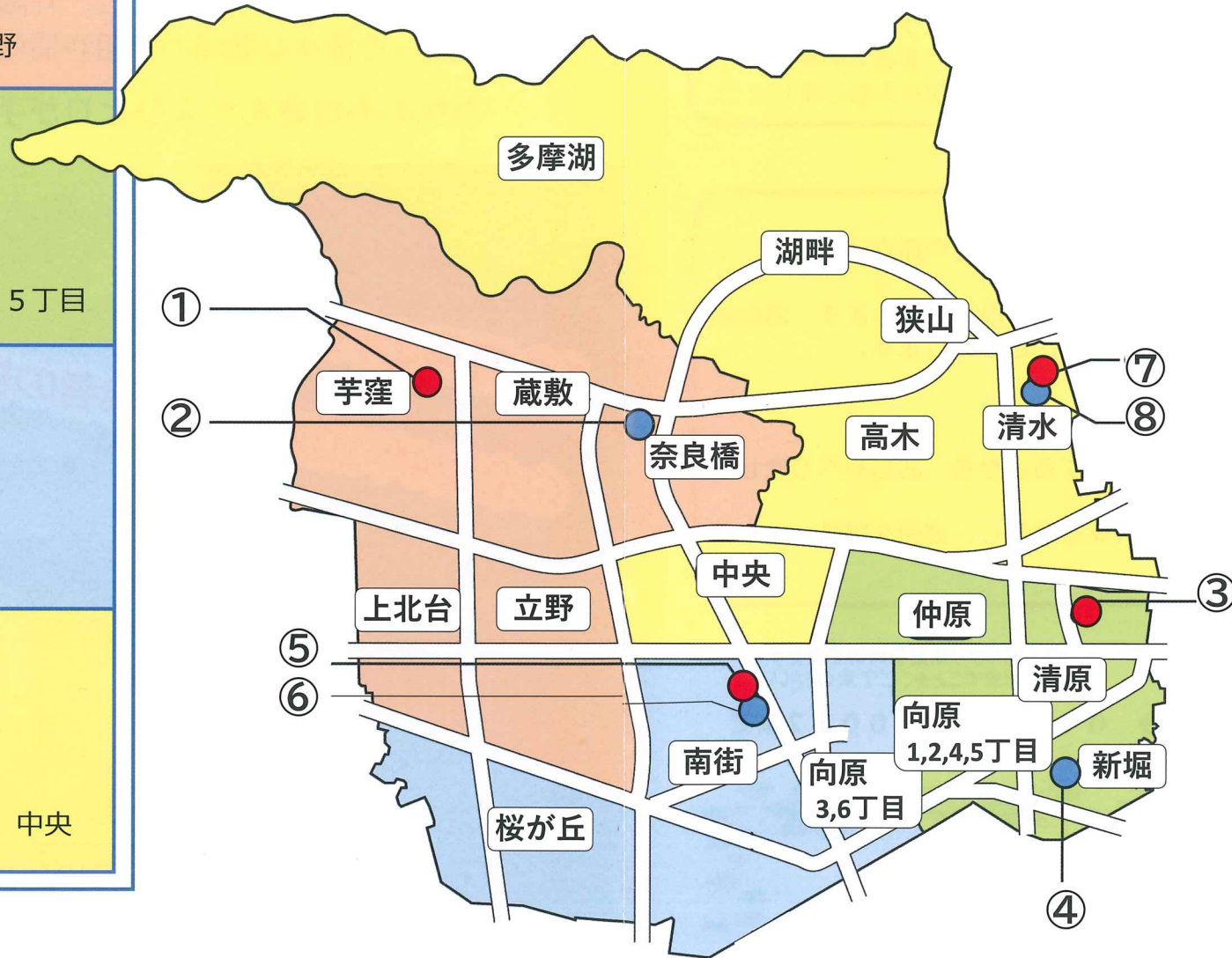
令和4年10月から高齢者の相談体制が変わりました 東大和市高齢者ほっと支援センター等マップ

◎ 令和4年10月から「東大和市高齢者ほっと支援センターしみず」の新設に伴い、各高齢者ほっと支援センターの担当地区が変わりました。

新たな地区でも、引き続き、生活支援コーディネーターが地域の活動のお手伝いをさせていただきます。
新しい活動を始めたい、興味がある等なんでもご相談ください。

多摩湖・湖畔・高木・狭山
・清水・中央・立野・上北台3丁目
・向原3・6丁目 にお住まいの方は
10月から担当が変わりました

①	高齢者ほっと支援センター いもくぼ ☎ 042-563-8777
②	高齢者見守りぼっくす ならはし ☎ 042-566-8871 担当地区：芋窪、蔵敷、奈良橋、上北台、立野
③	高齢者ほっと支援センター きよはら ☎ 042-590-1138
④	高齢者見守りぼっくす しんぼり ☎ 042-516-9916 担当地区：仲原、清原、新堀、向原1・2・4・5丁目
⑤	高齢者ほっと支援センター なんがい ☎ 042-566-8133
⑥	高齢者見守りぼっくす なんがい ☎ 042-590-1330 担当地区：南街、桜が丘、向原3・6丁目
⑦	高齢者ほっと支援センター しみず【新設】 ☎ 042-843-6635
⑧	高齢者見守りぼっくす しみず【新設】 ☎ 042-843-8178 担当地区：多摩湖、湖畔、高木、狭山、清水、中央



新しい生活支援コーディネーター
をよろしくお願いいたします



ほっと支援センター
しみず
岡島です

はじめまして。
地域の皆さまに東大和市のことを教えて
いただきながら、みんなで楽しく、元氣
でいられる地域を目指して尽力してい
きたいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします！



皆さまと一
緒に住んで
良かったと
思える地域を
目指したいと
思います。

ほっと支援センター きよはら
吉川です！



「東大和で暮らして良かった」と思えるようなまちにしたいです。

第1層生活支援コーディネーター
社会福祉協議会
山中です！

ほっと支援センター いもくぼ
長谷川です！



一緒に元氣
と笑顔あふれ
る地域を目指
していきま
しょう。

誰もが寄り
添い、自然と
交流ができる
あたたかい地
域にしてい
きます。



ほっと支援センター なんがい
岡部です！

高齢者ほっと支援センター及び高齢者見守りぼっくすでは、皆さんがいつまでも地域で安心して暮らせるよう支援しています。