

下和泉地域ケアプラザだより

《第153号》

- 1面:講座案内(スマホ活用講座)
2・3面:高齢者の冬の管理について 柏木先生
4面:年末・年始の閉館案内、詐欺被害注意について



イメージキャラクター しもずく

下和泉地域ケアプラザ・踊場地域ケアプラザ共催講座

介護予防・防犯に役立つ!

ZOOMを使って
繋がろう!!

スマホ活用講座

(リモート編)



スマートフォンやパソコンを使ってオンライン講座を受けてみませんか?
ZOOMを使ったオンライン講座の受け方を学び(1回目)、実際にオンライン講座を受講する(2回目、3回目)全3回の連続講座です。

1回目 会場開催

令和4年1月27日(木) 13:30~14:30

【Zoom活用講座】スマホを使って繋がってみよう!

講師:踊場地域ケアプラザ 今井 良隆 氏



2回目 ZOOM

令和4年2月1日(火) 10:00~11:00

【防犯講座】スマホを使って講座を聞いてみよう!

講師:泉警察 生活安全課 岡 氏



3回目 ZOOM

令和4年2月26日(土) 14:00~15:00

【スローエアロビクス】スマホを使って運動をしてみよう!

講師:神奈川県エアロビクス連盟 関口 美恵子 氏



【参加費用】無料

【持ち物】スマートフォン(インターネットに繋がるもの)

【会場】1回目 下和泉地域ケアプラザ 2F多目的ホール

2回目、3回目 各自ご自宅などでZOOMを使って参加していただきます。

【注意事項】連続講座のため、3回とも参加できる方を優先させていただきます。
インターネットを使用しますが、通信費は受講者様負担となります。

【申し込み・お問い合わせ】下和泉地域ケアプラザ 伊佐 045-802-9920

12月20日(月)から受付開始します。



柏木医院 院長
柏木 昭人 先生

高齢者の冬の健康管理について

① 感染症対策

インフルエンザ・コロナ・ノロ ウイルス

昨年冬は新型コロナとインフルエンザのダブル流行が懸念されていましたが、手洗いやマスクなどといったコロナ対策の効果もあり、インフルエンザの患者数は例年に比べると大幅な減少傾向でした。

しかしながら、昨年少なかったとはいえ、今年はインフルエンザの流行に備えてインフルエンザワクチンは、早めに打ちましょう。

そして、コロナワクチン接種は、横浜市民の 74%がすでに接種済みですが、油断せず引き続き、外出時にはマスクを着用し、こまめな手洗いやアルコールでの手指消毒を心がけましょう。

また、冬場は寒さのために室内の換気が不十分になりがちです。多くの方が集まる換気が不十分な場所は避けるのが賢明といえます。もうひとつ冬に注意したい感染症として、ノロウイルスがあります。罹患すると嘔吐や下痢などの激しい胃腸症状を引き起こします。加熱が不十分な二枚貝や、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・便から感染することが多いです。ノロウイルスは吐物に含まれるほか、症状が治まったあとも 1 週間ほどは便から排出されます。家庭内などで感染症が広がらない対策が必要でしょう。貝を食べるときは十分に火を通しましょう。やはり、予防の基本は手洗いです。



② ヒートショック

ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

暖かい部屋から寒い脱衣場や浴室に移動すると、寒さで血管が収縮して急激に血圧が上がります。そこで寒いからと熱い湯船につかると、今度は収縮した血管が開き始めて血圧が下がってしまいます。

ヒートショックを起こさないためには、浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

③ 冬の脱水

高齢者は喉の渇きを自覚しにくいいため、水を飲む機会が減ってしまいがちです。

しかし、冬場は空気が乾燥しやすく、室内では暖房器具の使用によってさらに湿度が下がります、夏ほど汗をかくことはありませんが、体の中の水分は排泄や呼吸、皮膚からの発散などによって失われていきます。体内の水分が、いつのまにか脱水してしまうのが冬場の脱水症です。食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、寒い季節でも意識してこまめな水分摂取を心がけるとよいでしょう。

尿が近いからといって、水分を制限するのはやめましょう。



④ 低温やけど

通常ではやけどしないような温度で起こる熱傷のことを「低温やけど」と言います。

原因は湯たんぽ、電気アンカ、ホットカーペット、カイロなどの低温熱源に長時間肌が触れることで起こります。接触部位の温度が44℃だと、約6時間で受傷してしまいます。この低温やけどの問題点は、初めはたいしたことがないように見えても、時間の経過とともにやけどが深くなることです。高齢者は皮膚の感覚が鈍いために熱さに気づきにくく、低温やけどを起こしやすいです。カイロや湯たんぽ、暖房器具を使用するときには注意が必要です。

地域包括支援センターより

転倒や急に動けなくなってしまった際など、判断に迷われた場合は、下記の相談電話もご活用ください。また、普段からかかりつけ医とよく相談し、体調管理に努めましょう。年末年始は休診の医療機関が多いので、あらかじめ地域の医療体制を確認しておくとう安心です。

#7119

「すぐに病院に行った方がよいか」や「救急車を呼ぶべきか」、悩んだりためらわれた時は、#7119に電話してください。

電話口で医師や看護師等の専門家が救急相談に応じてくださいます。





ぽかぽかマート



毎週金曜日販売の 移動販売（さかな屋とパン屋）

（下和泉4-29-15・下飯田町926-35付近で販売）

が来ています！



年内最終日：令和3年12月24日（金）、年始：令和4年1月14日（金）から

年末年始のお休みについて

地域ケアプラザの業務（介護相談、ケアマネジャー、デイサービス、貸館など）は以下の期間は、お休みになります。

令和3年12月29日（水）～令和4年1月3日（月）

新年は令和4年1月4日（火）から通常業務を開始いたします。



ケアプラザ貸館、新年度の予約開始日について

1月4日（火）10時～11時まで予約を受け付けます

※部屋利用時間は、12月6日（月）から下記の通り変更になります。

- ① 10時～12時 ② 13時～15時 ③ 15時30分～17時30分 ④ 18時～20時
- 連続使用の場合は、ご相談下さい。



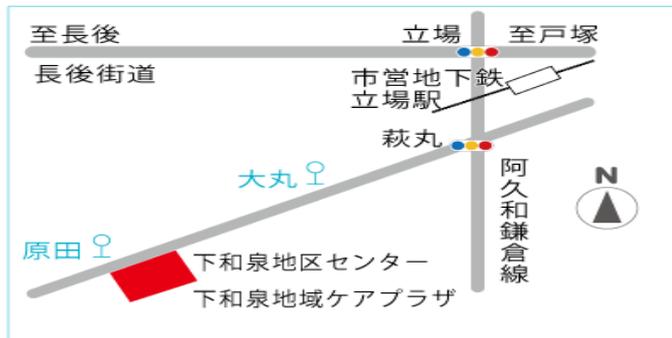
年末は詐欺に注意！

年末に向けて少しずつ忙しくなってきました。年末はそんな忙しさに乗じて詐欺が増加する傾向にあります。

例えば「送り付け商法」という勝手に海産物などの商品を送り付けて代金を請求する悪徳商法があります。とりあえずと思って代金を支払ってしまうと、後から返金できない場合があります。身に覚えのない商品は絶対に受け取らないようにしましょう。

購入や契約に関して「おかしいな」と感じたら、その場で判断せず、横浜市消費生活総合センターやお近くの地域ケアプラザに相談しましょう。

下和泉地域ケアプラザ 伊佐



下和泉地域ケアプラザだより〈第153号〉

発行日：令和3年11月26日

発行：社会福祉法人横浜市社会福祉協議会
横浜市下和泉地域ケアプラザ

責任者：所長 高橋 好朗

連絡先：泉区和泉が丘1-26-1

TEL：802-9920

