

とみさかだより

平成29年秋号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



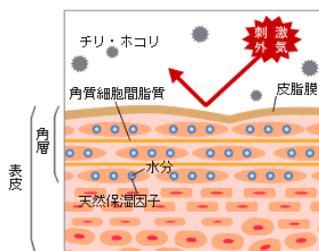
高齢者と乾燥肌

巢鴨千石皮ふ科 院長 小西真絢 先生

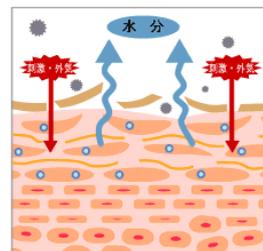
■秋から冬は乾燥肌の季節

空気が乾燥するため、皮膚も乾燥しやすくなります。特に、加齢に伴って、うるおいを保つために必要な物質（皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質）が減少するため、より乾燥しやすくなります。皮膚の乾燥がひどくなると、皮膚が赤くなって痒くなり、湿疹ができてしまいます。

【健康な皮膚】



⇔ 【乾燥した皮膚】



■乾燥を予防するには

- ・アルコールや辛い物など、体を温めるもので痒みが増すことがありますので、ほどほどに。
- ・ナイロンタオルなどでごしごし洗うことは避け、泡を作って手で洗いましょう。
- ・加湿器などで湿度を保ちましょう。冷暖房、電気毛布などの使いすぎにも注意しましょう。
- ・肌着など、直接皮膚にふれる衣類は、綿などの刺激の少ない物を。
- ・お風呂の温度は気持ち低めに、長風呂は避けましょう。

■病院やクリニックで処方するもの

- ・保湿剤（塗り薬）⇒入浴後に塗ると、特に効果的です。
- ・ステロイド剤（塗り薬）⇒湿疹ができています。
- ・抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤（飲み薬）⇒痒み強い場合

困ったらお気軽に医師
と治療法を相談してく
ださい。



撃退！インフルエンザ



～かからず、うつさず、元気に過ごしましょう～

- ◎手洗いは30秒くらいかけて指の間や手首も念入りに
- ◎マスクは隙間なく鼻の形に合わせて、あごまで覆う
- ◎マスクはこまめに交換する（最低でも1日1回）
- ◎なるべく人混みを避ける
- ◎予防接種を受けましょう

手洗いのPointは

指先、指の付根、親指周り



手の甲 手の平
洗い残しの多いところ

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032



* 高齢者あんしん相談センターは文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談下さい *

広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に1人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。地域の皆さんの少しずつの支えあいが大切!!ということで、今回はプラスのみらいLABO「転ばぬ先のストレッチサロン」高島さんにお話を伺いました。

Q1 始められたきっかけを教えてください。

A1 日中は、子育て世代を対象とした治療院をやっています。自分がこれまで整形外科での経験を活かし、高齢者も元気な身体作りを目指す体操教室を考えていたところ、社協の「かよいーの」の募集をみて、始めることにしました。



Q2 どのような活動をされていますか? 特長を教えてください。

A2 毎週木曜日に千石4丁目にあるプラスのみらいLABOで転倒予防を目的としたサロンを開催しています。自分が医療系国家資格を持っているので安全・安心にトレーニング・ストレッチをしてもらうことができます。また栄養士の資格もあるので、運動と食事の両面を話すことができます。

Q3 高齢者と接して気づくことはありますか。

A3 運動習慣のある高齢者はとても元気だと思います。一方で晩婚化が進んで、子育てする世代も年齢が高くなり、自然と祖父母の年齢も高くなります。そうすると高齢者の「孫育」の負担もかかってしまいます。

朝活で元気と笑顔をいただきました。素敵な未来のために熱い想いが届くといいですね。(野村)



Q4 今後、どのような活動にしたいですか。

A4 「街の保健室」のような存在を目指したいです。開始時間が8:45と早いので、知ってもらうために色々な工夫が必要かと思います。これから地域の方と話をしながら、広めていきたいです。一緒に、転ばないカラダ・孫を抱っこしても痛まないカラダ作りを目指しましょう。

わたしの街の活動紹介 久堅西町会 田代 久美子 会長



播磨坂の桜並木に面して、茗荷谷の湯立坂まで細長い住宅街の町会です。桜祭りや2年に1度の簸川神社例大祭は町会みんなで取り組んでいます。「災害時の対応も町会の役割」との声から防災名簿を作成したり、毎年秋には防犯・防災に関するイベントを企画しています。

今秋は防犯落語と防災体験バスツアーを開催します。

また70歳以上の方に敬老お祝い品をお配りして近所で顔の見える関係を大切にしています。



活動報告



- 8/23 富坂地区地域ケア会議 ●9/9 ロバ友交流会
- 9/19 富坂ケアマネ勉強会 ●9/29 安心ネット連絡会

お知らせ *詳しくは区報をご覧ください

- 認知症講演会・家族交流会
10/21(土)「一生懸命の落とし穴」
- 老い支度講座
12/9(土)「介護費用の備えについて」

大切な命を守るため 登録の同意をお願いします

文京区「避難行動要支援者名簿」

災害発生時に自分の力で避難することが困難で特に支援が必要な方を対象に、安否確認・避難支援等に役立てます。

詳しくは、文京区危機管理室防災課まで

熱中症予防対策事業

富坂地域の皆様に今年も熱中症予防の声かけをさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

- 訪問 660件 ● 投函 227件
- 電話 15件 ● 講座開催 24件

【編集後記】脂質や糖質の数値が怪しい今日この頃。秋の夜長は「血管に優しいツマミ作り」に励んでいます。野菜を中心にしたり、塩や油を控えたり・いっそお酒を控えられれば・・・。(藤)

