

由木東つうしん

高齢者あんしん相談センター由木東
電話 042 (689) 6070

寒い中での感染防止対策って？

「窓を開けて換気しなきゃ」——新型コロナウイルスの流行、緊急事態宣言。三密（密閉・密集・密接）の回避はもちろん、換気の悪い密閉空間では感染リスクが高まります。でも、冬に窓を開けると寒い……。どんな方法がいいのでしょうか？



常に、窓を少し開けておく・室温 18℃以上・湿度 40%以上をキープ！

冬季は窓を閉め切りがちですが、感染防止のためには換気は重要です。また、気温の低下により空気が乾燥すると、感染リスクが高まりますので、適度な湿度も心掛けましょう。

- ・室温が下がらない範囲で常時窓開け（窓を少し開け、室温 18℃以上を目安）
- ・換気をしながら加湿器使用や洗濯物の室内干しなどで、湿度 40%以上を目安に適度な保湿をしましょう。
- ・空気清浄機等があれば、併用することも有効
- ・ドアノブやスイッチなど複数の人が触るところの、こまめな拭き掃除



専門家「こまめな水分補給を」

冬は空気が乾燥するためのどの粘膜が荒れ、より感染しやすくなるため、加湿器の利用に加えこまめな水分補給も有効です。

足の健康を守ろうフットケア！

～100歳まで自分の足で歩くための
足・爪のケア～（令和2年11月26日）



進めています！
地域での
介護予防活動

由木東元気講座

由木東市民センター2階で開催。近隣地域の方 10名が参加され、爪の切り方や靴の履き方等の足のケアについて、南大沢保健福祉センターの保健師さんから講義を受けました。感染予防のために少人数の開催でしたが、和やかな講座となりました。

体操教室

～楽しく介護予防～

（令和2年10月2日）



同体育館で、高齢者あんしん相談センター堀之内さんと合同開催。「八王子けんこう体操」にもかかわっている、介護予防トレーナー久野秀隆先生によるユニークな体操は好評でした。自宅でできる体操が多く、毎日の生活の中に取り入れたいですね。

〈八王子市消費生活ニュース〉 インターネット通販でのトラブルに注意！

悪質サイト、悪質事業者があなたを狙っています。偽ショッピングサイトではないですか？
たくみに支払いだけさせる、販売実態のない悪質なサイトが出回っています。

商品が一般に流通している価格より安い、前払いのみで振込先が個人名義になっている等のショッピングサイトには注意が必要です。 八王子市消費生活センター 042-631-5455



感染防止に
加えて

フレイルも予防することが大切！

フレイルとは：加齢に伴う心身機能の低下。年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。「介護が必要な状態と健康な状態の間」とされ、そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気付いて適切な対策をとること。そうすれば、元の健常な状態に戻ることができます。

(厚労省 Web サイトより抜粋)

○食生活・口腔ケアのポイント

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

- * 3食欠かさずにバランスよく食べて、規則正しい生活を心がける。
- * 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- * しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をするなど、お口周りの筋肉を保つ。

○運動のポイント

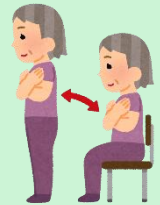
「動かない」（生活が不活発な）状態が続くと、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。また、転倒などを予防するためにも、日頃からの運動が大切です。

- * 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- * 家の中や庭等でできる運動（ラジオ体操、自治体オリジナル体操、スクワット）を行う。
- * 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理等）や農作業等で身体を動かす。
- * 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

○人との交流のポイント

孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

- * 家族や友人と電話で話す。手紙やメール、SNS を活用し交流する。
- * 買物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておく。



地域がいきいき



厚労省は『厚労省 Web サイト「地域がいきいき 集まろう！通いの場」』
<https://kayoinoba.mhlw.go.jp/index> で、新型コロナウイルス感染症に気をつけつつ、高齢者の方々が健康を維持するための情報や、全国各地の「ご当地体操」等を紹介。
インターネットが見られる方は一見の価値あり！



地域の困りごと解決、認知症への支援にご協力ください！

地域ケア会議

地域包括支援センターが主催する、住民や専門職の皆さんと連携した会議。住民の皆さんが安心・安全に暮らし、生活の質を高められることを目的に行っています。住民の皆さんや民生委員、医療・介護の専門職や行政等、多職種が集まり、高齢者の個別課題や地域の課題について、具体策を話し合います。一同に会して協働することで、地域のネットワークを作り、地域課題の改善に皆で取り組みます。“わたしたちのまちの福祉力”を高めていきましょう。

認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けできる人。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。あなたでもできます！ご希望があれば、自治会館・市民センター等で開催します。いつでもご相談ください。



高齢者あんしん相談センター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して生活ができるよう必要な支援や情報提供を行う相談窓口です。

八王子市高齢者あんしん相談センター 由木東

開所日時：(月)～(土) 9:00～17:30 休日：日曜・祝日・年末年始
〒192-0353 八王子市鹿島 111-1 由木東事務所内 042-689-6070