

## 太子堂あんすこだより



## 太子堂あんしんすこやかセンター広報紙 (地域包括支援センター)

令和3年 2月号

■発行 太子堂あんしんすこやかセンター  
世田谷区太子堂2-17-1 2階  
電話 03-5486-9726

あんしんすこやかセンターは世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です

緊急事態宣言が延長され新型コロナウイルスの感染予防のため、以前とは違う日常生活を過ごしていることと思います。今回はいくつになっても健康を維持するための方法をご紹介します。

### 冬～春のかくれ脱水に気をつけて



脱水症状は夏のトラブルと思いがちですが冬は温度が低く、乾燥しており脱水症になるケースも少なくありません。

水分を失っている自覚がなく、気づかないうちに脱水症を起こす危険があります。体液が減少するとめまいなどの不調や脳梗塞、心筋梗塞を引き起こすこともあります。

＊対策＊

#### のどの渇きに関わらず

1時間にコップ半分～1杯程度を目安に水分摂取しましょう

### 心身の健康を保つアイデア集

- ・こんなときこそ3食バランス良く食事
- ・キッチンで水耕栽培  
人参、大根、カブなどのヘタを切り、平らな皿に浮かべる  
(水は毎日かえましょう)
- ・テレビの情報を書き留める  
走り書きでもOK! 気楽に書いてみる
- ・鼻歌を歌う、早口言葉で口の体操

「生麦 生米 生卵」

「隣の客はよく柿食う客だ」



### 運動や健康づくりに取り組めるアプリケーションのご紹介

#### ～長引く自粛生活の中でも健康を保っていきましょう～

国立研究開発法人国立長寿医療研究センターからオンラインで自己管理できるアプリができました。「自宅でできる体操」「脳を鍛えるゲーム」「食事管理」など、みなさんの健康維持に役立つ情報が満載。ご自身のスマートフォンやタブレットで、こちらからインストールしてご活用ください。方法がわからないときは、ご家族やあんしんすこやかセンター職員にお尋ねください。

#### <アプリのインストール方法>

App StoreまたはGoogle Playで「オンライン通いの場」と検索するか、下記のQRコードを読み取りインストールしてください。

▶ Google Play (アンドロイドの方)

▶ App Store(アイフォンの方)



# ♡ 心不全の勉強会を行いました ♡

令和3年2月1日 東邦医療センター大橋病院 循環器内科矢崎先生&看護師・心不全療法士による  
 「在宅における心不全の方への支援のポイント」を行いました。  
 (太子堂・下馬あんしんすこやかセンター共催)

ケアマネジャーやヘルパー、地域包括支援センターの職員が共に学ぶ機会となりました。地域のみなさまが安心して住み慣れた地域で過ごせるよう、こうした勉強会を定期的に行ってまいります。

## 循環器内科 矢崎医師から

心不全の病気について、心不全増悪のポイントなどの講義がありました。

◆再入院しないためには

- 体重の変化
- 血圧の変化
- 下肢のむくみ
- 自覚症状

→ 早めに受診する

自己管理ができている患者さんは、経過が良いとのお話がありました。

## 心不全療法士の根井看護師から

- ①内服管理
  - ②減塩
  - ③過負荷にならない運動
  - ④体重管理 など
- 自己管理のポイントのお話でした



また「心不全手帳」の紹介がありました。かかりつけの医療機関に「心不全手帳を入手したい」とお申し出るか【心不全学会】で検索すると手に入るそうです。

\*\*\*\*\*

## ✎ 不審電話にご注意～自動通話録音機を設置できます！

太子堂地区で不審な電話が続いています！

- ・警察と名乗る男性から電話が入り、直後に訪ねて来た人にキャッシュカードを渡してしまった。その後通帳記帳してみると、あちこちからお金をおろされていて残金がわずかになってしまった。
- ・なじみの店からの電話と勘違いし、自宅を留守にする日にちを伝えてしまった。  
 ⇒なるべく留守番電話に設定し、必ず相手を確認してから話しましょう！



自動通話録音機を設置できます。



工事不要で簡単設置



この電話の通話内容は、防犯のため会話内容を録音します。あらかじめご了承ください

◆問い合わせ 世田谷区危機管理部 地域生活安全課 電話番号 03-5432-2267

### 編集後記

トイレに起きるのが辛い季節。眠りが中断され疲れが残ることはありませんか。みなさまに健康の秘訣をうかがうと「毎朝の散歩！」「ラジオ体操を欠かさず」「水分、食事をしっかりと」などなど。セルフケア(自分を守るための行動)をしてあたたかな春を待ちましょう！～茶沢通りにかかった虹を愛でながら(R)～

## 太子堂あんしんすこやかセンターへのお問い合わせ・ご相談は

感染症対策実施中

- マスク
- 消毒
- 体調管理
- 換気

感染症対策を実施しています



電話：03-5486-9726  
 住所：世田谷区太子堂2-17-1 2階  
 開設時間：月～土 8:30～17:00  
 (日・祝日、12/29～1/3休み)  
 担当区域：太子堂1～5丁目、三軒茶屋1丁目

