



【発行元】

新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住 所：世田谷区羽根木1-6-14
電 話：03-5355-3402

冬のカラダは水分不足！？

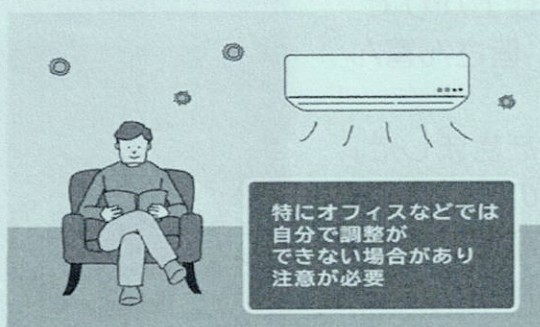
私たちのカラダは普通に生活していても、1日に2.5Lもの水分を失っています。

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。生活するのに快適な湿度は40～60%と言われています。冬の湿度はおおよそ50%前後ですが、湿度は1日の中でも変化し、最小湿度は10%～20%にもなります。なぜ冬はこれほど乾燥するのでしょうか。そもそも湿度とは空気中に含まれる水蒸気の量のこと、空気は温度が高いと含むことのできる水蒸気の量は増え、温度が低くなると含む量は少なくなります。つまり、気温の低い冬は空気中の水蒸気量が少ないため、必然的に乾燥してしまいます。

また、暖房機器の使用も乾燥に関係しています。特に顕著なのがエアコンで、エアコンは空気を直接温めて温度を上げることから、加湿をしなければ室温だけが上がり、相対的に湿度が低下して、さらなる乾燥を引き起こします。加湿器などを利用して湿度をコントロールするとともにカラダの渇きを防ぎましょう。夏に比べ発汗量が極端に少なくなる冬は、ノドの渇きを感じにくく、飲水量も減少します。加えて、マスクの着用でノドの湿度が保たれるため、乾燥を感じにくくなる傾向がありますが、意識的な水分補給を心がけましょう。

屋内

暖房使用による乾燥



屋外

気温の低下・空気の乾燥



大塚製薬ホームページより

新代田地区アクションチーム 新代田えがお美まもりたい

代田区民センター、児童館、新代田まちづくりセンター、社会福祉協議会、新代田あんしんすこやかセンターが中心となりアクションチーム員会議を行っています。

今月はこれまでの活動の振り返りと見守り活動を行ってくださっている地域の新代田郵便局、城南信用金庫に活動報告と見守り状況の共有に伺いました。

チーム員から活動内容を周知し、地域の理解を深めるために活動内容を区民に広く報告できる場への参加の提案がありました。

今後、美まもりやまカフェを利用した当事者活躍の場の提供等企画を進めていきます。



羽根木区民集会所で講座を開催しました

12月13日に区民24名の方にご参加いただき、「老人ホームの選び方」「成年後見制度について」の2本立てで講座を開催しました。

シニアホームの窓口の山本氏にご登壇いただき、老人ホームの種類や違い、費用面などについてお話をしていただきました。

参加者から「施設の違いが良く分かった」「老人ホームの料金の差が気になっていたが納得できた」「次回は成年後見制度と家族信託の違いについて知りたい」など多数の感想をいただきました。

今後も様々な講座や取り組みを行っていきたいと思っておりますので、ぜひご参加ください。



新代田地区にお住まいの方の作品をご紹介します。

「コサージュづくり」

90代女性

時間があれば自宅の一室にある作業部屋で、ほぼ毎日コサージュとコサージュを作っているそうです。季節にあった色や素材を選び、レースなどをアクセントにして1点1点表情の違うコサージュとなっており、とても素敵な仕上がります。「出来上がった作品をいろんな方に配ると、皆さん喜んで下さってとても嬉しい。」と話されています。

今回は出来上がった作品の一部を見せていただきました。帽子や洋服、バッグなどに着けることができるので活躍の場がたくさんありそうです。これから無理のない範囲で制作活動に取り組んでください。これから出来上がる作品もとても楽しみです。



二次元コードで活動の様子がご覧いただけます！

きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取ってご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！

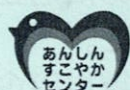


新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)

世田谷区羽根木1-6-14

電話：03-5355-3402

FAX：03-3323-3523



あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。
秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：

午前8時30分～午後5時（月曜日～土曜日）

（日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業）