

## ゆうゆう



この季節は朝晩の冷え込みも厳しくなり始め、体調を崩してしまいがちです。  
快適に冬を過ごすためにも健康管理には気をつけたいものです。  
本号では、大田区の銭湯や感染症予防について紹介します。



## おおたの銭湯で寒い冬を乗り切りましょう！

寒い冬はお風呂に入って温まりたくなりますよね。

ご自宅のお風呂で温まるのも良いですが、たまには銭湯で温まるのはいかがですか。

大田区は都内最多の銭湯数を誇っており、「黒湯（くろゆ）」と呼ばれる温泉を楽しめる銭湯が多いのが特徴です。

黒褐色や淡褐色は、お湯に含まれる「フミン酸(土の中の古代植物が分解・発酵された成分)」によるもの。ミネラルなどが含まれ、美肌効果があると言われています。

銭湯ではからだを温めることはもちろん、友人とお話をしたり、地域の方々と触れ合うコミュニケーションの場としても楽しむことができます。

ご家族と一緒に足を運ぶのも良いですね！



## 冬場の入浴にはご注意を！



### ヒートショックを防ぐために

急激な血圧の変動を防ぐため、入浴前に脱衣所や浴室内を暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、「浴槽の湯が沸いたところで、十分にかき混ぜて蒸気を立て、ふたを外しておく」など、できるだけ浴室内を暖め、寒暖差が少なくなるように工夫しておきましょう。

湯船の温度は 41 度以下、つかる時間は 10 分以内が安全です。

また、急激な温度変化を防ぐために、かけ湯を行うことも大切です。心臓から遠い足先から肩まで徐々にお湯をかけると体を慣らすことができ、負担が軽減されます。



### 浴槽から急に立ち上がるのは危険です

入浴中には体に水圧がかかっています。その状態から急に立ち上がると体にかかっていた水圧がなくなり、圧迫されていた血管が一気に拡張し、脳に行く血液が減るため、脳が貧血のような状態になり、意識を失ってしまうことがあります。浴槽から立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こしたことがある方は要注意です。浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。

### ～いきいき高齢者入浴証のご案内～



いきいき高齢者入浴証は自己負担 1 回 200 円で 2 か月に 6 回（年 36 回と無料で年間 1 回）、指定の銭湯を利用できるものです。

対 象：区内に住民登録があり、現に居住しており、  
年度内に満 70 歳以上に到達する方  
※介護老人福祉施設等に入所の方を除きます。

申請場所：地域包括支援センター  
老人いこいの家  
シニアステーション  
高齢福祉課、地域福祉課

問合先：高齢福祉課 03-5744-1252



詳細はコチラ



## インフルエンザの特徴と予防

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。  
乾燥しやすい室内では加湿器を使い、適切な湿度（50%～60%）を保ちましょう。

## ～若年性認知症支援相談窓口のご紹介～

電話：03-6459-8591



# 介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称		問合せ先 (★は地域包括支援センターの電話)		活動場所
家族介護者の会	地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
ケアラーの集い	地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★03-5709-8011	中馬込
かたらいサロン	地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ	地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
家族介護者の会 どんえん	地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
家族介護者の会	地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★03-5700-5861	久が原
フレンズ カフェ		安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～	地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い	地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会	地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
介護者の集い	地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★03-6423-8300	大森南
家族介護者の会	地域包括支援センター糀谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西糀谷
家族介護者の集い	地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田
若年性認知症家族会ハーモニー	若年性認知症支援相談窓口	家族会 担当者	03-6459-8591	下丸子

※区内在住の方であれば、お住まいの地域に関係なく参加することができます。

## 高齢者ほっとテレフォン ☎03-3773-3124

専門の相談員が、高齢者の介護や福祉に関する相談をお受けします。

### 【受付時間】

月～金曜：午後5時～翌日午前8時30分  
土・日曜、休日、年末年始  
(12月29日～1月3日)は24時間



## 特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等があったら、

**すぐ110番に通報**して  
ください。

