

大田区地域包括支援センター徳持からのおたより

# 徳持だより

【第 42 号】 令和 8 年 3 月 25 日

発行：大田区地域包括支援センター徳持  
〒146-0082 東京都大田区池上 7-10-5 2階  
電話：03-5748-7202

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた 65 歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前 9 時～午後 7 時、土曜日午前 9 時～午後 5 時（日・祝・年末年始休み）

担当地域：池上 1～2 丁目、池上 3 丁目の一部、池上 4～8 丁目、中央 5～8 丁目、南馬込 6 丁目の一部

## ★心と体の健康のため、日光浴しましょう！

日差しが明るくなり、暖かくなってきました。寒暖差も大きいため、衣類や室温の調整で体調に気を付けましょう。桜の開花宣言も聞かれ、いろいろな花が咲き散歩の楽しめる季節です。外に出て、日光浴の時間を作りましょう。

### 😊 日光浴の効果

- ① 体内でビタミン D が作られます。  
＜ビタミン D の働き＞
  - ・カルシウムのバランスを整え骨粗しょう症の予防につながる。
  - ・認知症のリスクを減らす。
  - ・免疫機能の調整作用があります。
- ② 脳内のセロトニンを増やします。  
＜セロトニンの働き＞
  - ・神経伝達物質のひとつで、別名「幸せホルモン」と呼ばれています。
  - ・セロトニンが分泌されるとリラックス効果が得られ、ストレスが軽減される。
  - ・気持ちを明るくし、うつ病の予防につながる。
  - ・セロトニンは夜になるとメラトニンという睡眠を促す物質に変化し、よく眠れるようになる。
- ③ 日光浴と運動で、体が温まり筋肉がつきやすくなります。体温が上がることも免疫力アップにつながります。
- ④ 外に出て歩くことで気分転換になります。



### 🌸 日光浴のポイント

- ① 午前中に行くとセロトニンを増やしやすく、体内時計も整います。午後は紫外線量が増えるので注意してください。
- ② 日光浴は 1 日 15～30 分が目安です。
- ③ 外に出るときは帽子や日傘、サングラス、日焼け止めなどで紫外線対策をしましょう。
- ④ 熱中症予防のため、水分補給しましょう。
- ⑤ 手のひらを日光に当てるだけでも効果があります。



🌳 徳持公園（池上八丁目）、池上五丁目公園、中央五丁目公園、佐伯山緑地（中央五丁目）等地域の公園や遊歩道で桜や新緑が楽しめます。歩きやすい服装・靴で季節を楽しみ、体力づくりをしましょう。

## 見守りキーホルダー登録会を実施しました！♪

3月19日(木)10時～16時まで、徳持会館にて見守りキーホルダー登録会を開催いたしました。

当日は50名以上の方にご来場いただき、見守りキーホルダー登録に加えて、

- ・血管年齢測定
- ・骨健康度測定
- ・歩行診断

を実施し、ご自身の健康状態を確認していただく機会となりました。

見守りキーホルダーは、外出時の万が一に備え、登録番号から身元確認や緊急連絡先の確認が出来る安心の仕組みです。今後も地域の皆様が安心して暮らせるよう、見守り活動や健康づくりの取り組みを続けてまいります！



### \*レッツ!!脳トレ塾♪

□に漢字を入れて熟語を作ろう

自  
↓  
確 → □ → 号  
↓  
用

答えはすぐ下!  
実際に書き込んでみてください!

う〜ん...

### \*職員のつばやき〜たなか編〜

皆さん、こんにちは!

地域包括支援センターの田中です。

もうすぐ桜が咲く季節になりますね。

私はお花見が好きなので、毎年家族や友人とお花見に行くのを楽しみにしています。

桜の香りで気持ちが落ち着くことがあると思いますが、香気成分には殺菌作用とリラックス効果があるみたいです。

上野恩賜公園や昭和記念公園には行くことがありますが、大田区のお花見できる場所はまだ見つけられていないので、これから探していきたいと思います。



「脳トレ塾」の答え・・・左から時計回り「かくしん」「じしん」「しんごう」「しんよう」です。答えは「信」でした!