



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

入浴で健康になろう

2月6日はお風呂の日です。日本の風呂の歴史は6世紀に、仏教とともに中国から伝わったとされています。この当時の風呂は蒸し風呂(サウナのようなもの)だったそうです。江戸時代には銭湯が登場し、その後明治・大正時代と銭湯の近代化が進んでいきます。高度経済成長期を迎えた頃からは家庭でも内風呂が一般化しました。日本人に馴染み深いお風呂には、要介護リスクの低減にも効果があります。

期待できる入浴の効果

- ① 新陳代謝の促進
- ② 皮膚を清潔に保つ
- ③ 睡眠の質を上げる
- ④ リラックス効果



お風呂に入り血流が良くなることで関節のこわばりが緩和されたり、疲労回復などが期待できます。また皮膚の清潔を保ち、床ずれやかぶれを防ぎます。しかし汚れと一緒に皮脂も落ち、皮膚が乾燥しやすい状態になるので保湿することも大切です。高齢者は特に肌が乾燥しやすいので、保湿成分のある入浴剤を使用したり、入浴後は保湿剤を使用しましょう。その他にも入浴する際は注意が必要です。

入浴時の注意点

① ヒートショック

寒暖差が激しいと血圧が大きく変動し、心臓に負担がかかります。脱衣所と風呂場の温度差を小さくしましょう

② 転倒

風呂場は特に滑りやすいので、手すりの設置や滑り止めを利用し転倒対策をしましょう

③ 半身浴を基本に

全身浴は心臓に負担がかかるので半身浴がおすすめです。お風呂の温度はぬるめの38℃~39度にし、長時間の入浴は避けましょう

参考…100年人生ホームページ「高齢者の入浴にはメリットがたくさん！」



仲間外れクイズ

選択肢の中に一つだけある仲間外れはどれでしょう

- ① うなぎ・あじ・あなご・サメ・アワビ
- ② 北海道・東京都・京都・兵庫県・沖縄県
- ③ みどり・海・山・空・こども

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座




2月2日(水) 10:00～11:00
3月2日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

2月28日(月) 10:00～11:00
3月28日(月) 10:00～11:00

 片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

2月地域交流体操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	14・21・28日
本町四丁目地区公会堂	月	14:40～	7・21・28日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	1・8・15・22日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	1・8・15・22日
矢崎町公会堂	水	10:40～	2・16・23日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	3・10・17・24日

みんなで一緒に
体を動かしましょう!



元第一番!!
ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひはこ

チャレンジ頭の体操



～こたえ～

- ①あなご…漢字にすると穴子だけ魚へんではない
(うなぎ→鰻、あじ→鱈、サメ→鮫、アワビ→鮑)
- ②京都…都道府県名と県庁所在地名が一緒
(北海道→札幌市、東京都→新宿区、兵庫県→神戸市、沖縄県→那覇市)
- ③空…空以外は国民の祝日にある
(みどりの日、海の日、山の日、こどもの日)



介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

