



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。

## 紫外線による影響について

紫外線の量は夏が最も多いため、暑い時期は帽子や日焼け止めを使用する等の対策をされている方は多いと思います。しかし紫外線対策は夏だけでなく、できれば1年中行った方が良いでしょう。春になると急に紫外線量が増え、冬の乾燥で弱っている肌はダメージを受けやすくなります。

紫外線にはビタミンDを合成し骨を強くしたり、細菌やウイルスを殺菌する作用がある一方で様々な健康被害も指摘されています。急性期の症状としては日焼けや免疫力の低下があり、慢性期の症状としては皮膚のシワやシミ・皮膚がん、白内障などがあります。

紫外線の有害性が認識されるようになったのは昭和55年以降のことなので、高齢の方が子どもの頃は紫外線など気にせず外で遊んでいたのではないのでしょうか。そのため今でも紫外線を気にしていない方もいらっしゃると思います。



今更、と思わずしっかりと紫外線対策をしていきましょう。

### \*日焼け止めの見方

◎SPF…紫外線を防ぐ指標その1。1〜50+の数字で表す。数値が高いほど効果は高いが、肌への負担も大きくなる。

◎PA…紫外線を防ぐ指標その2。+が多いほど、効果が高い。

\*日焼け止めの選び方…大きく分けて2種類ある

①散乱剤…塗ると白くなる特徴があるが、アレルギーが起きづらい。

②吸収剤…塗っても白くならないが、かぶれやアレルギーを起こす場合がある。

皮膚が弱い方、敏感な方は吸収剤不使用または吸収剤フリーの物を選ぶと良いでしょう。

参考…紫外線環境保健マニュアル2020／環境省

お気軽にご相談ください 府中市地域包括支援センターかたまち  
府中市片町2-14-5 ☎ 042-336-5831

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



4月 6日(水) 10:00～11:00  
5月11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

4月25日(月) 10:00～11:00  
5月30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

## 4月地域体操ひろば



元気一週  
ふちゅう体  
操

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	4・11・18・25日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	4・11・18・25日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	5・12・19・26日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	5・12・19・26日
矢崎町公会堂	水	10:40～	6・13・20・27日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	1・8・15・22日

4月より「地域交流体操」から「地域交流ひろば」に名前が変更になります。  
体操だけでなく参加者同士の交流も推進します。  
また、年度ごとの登録のため4月以降継続して参加希望の方は再登録が必要になりますので登録用紙の記入をお願いします。

※再登録をされない場合、以前と同じ会場や時間で、利用できなくなる場合がありますのでご了承下さい。

## 職員紹介



横川詩織と申します。

相談員として働くことは初めてなので、  
分からないことも多いですが、早く仕事を  
覚えられるように頑張っていきたいです。  
皆様のお話を聞き、暮らしの支援が出来る  
ようになりたいと思っています。  
よろしくお願い致します。



## フレイル予防講習会

場所：京所公会堂  
期間：令和4年5月～10月  
講習会回数：全部で6回  
曜日と時間：月曜日 13:30～14:30  
対象の方：府中市に在住の65歳以上の方  
参加費：500円

事前申し込み制の為、府中市役所・いきいきプラザ  
地域包括支援センターかたまちにあるチラシの  
申し込み用紙に必要事項を記入し、提出して下さい。

申し込みの締め切り日は、4月30日です。

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

