



高齢サポートとは京都市が委託運営している公的な相談窓口です。
 看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員が在籍し、みなさまからのご相談に応じます。
 ■介護に関するお困りごと ■健康維持に関すること ■成年後見制度に関すること ■高齢者虐待に関すること・・・等々

急激な寒さが12月に入り強まってきました。観光客も戻ってきた京都ですが、観光客の方々が、紅葉が他より美しいと口々に言われてたのを聞きました。西本願寺の立派な銀杏をみながら自転車で訪問が出来るのもこの地域を担当させていただいているからこそだと毎年楽しみにしています。寒さもこれからが本番ですが、皆様が元気にお過ごしいただけるよう学生と共に紙面を作りましたので頭の隅に置いていただけたら幸いです。（岡田）

今回の記者
 こんにちは！（専）京都中央看護保健大学校4年生の松邨と山本です！
 10月13日～10月25日まで実習をさせていただきました。
 実習中は事業や家庭訪問などをさせていただき、地区にお住まいの方々と触れ合い、和気あいあいとされているみなさんに元気をもらいました。
 地域の皆様の健康と笑顔を守ることができる保健師になれるよう、これからも頑張ってお勉強していきます！

しょくりゅうクラブ

この体操は植柳小学校近くの自治会館で行われていました。お当番さんを中心に行うラジオ体操、健康づくりサポーターの方が教えて下さるストレッチに参加させていただきました！皆さんぜひ参加してみてください♪



自主グループで活動しています。
 毎週（火）
 10：00～
 植柳自治会館
 参加費は100円です！
 体操しやすい恰好、水分を持参してくださいね。直接、ご来場ください。

活気ある雰囲気
 で楽しく体操が
 できました。

癒しアートcafé

癒しアートcaféでは、パステルアートを行いました！！



参加者の皆さんの作品です！

アートを楽しんだ後は皆で体操♪



楽しくアートに触れることで脳トレにもなります！
 皆でお茶を飲みながら雑談すれば、新しいお友達もできます！
 皆さんも一緒に参加しませんか？

毎月 午前の部 第3火曜日10時～
 午後の部 第2金曜日14時～ 当センター内にて開催
 体験希望の方、学区のイベントでパステルアートをしてみたいなどの相談も歓迎です。お気軽にお電話や来所にてお問い合わせください☆

気を付けて！冬の隠れ脱水！

脱水は夏場だけ気を付けるものだと思いませんか？実は冬場も要注意！！乾燥しがちな冬は、吐く息や皮膚からも水分が蒸発し、汗をかかなくても体内の水分が失われていきます！そのうえ、こたつやエアコン等の使用によってさらに乾燥し、気づかないうちに脱水症状を起こしてしまう恐れがあります。

☑チェックリストと一緒に確認してみましょう！

↓↓↓
 脱水のチェックリスト✓

- 喉が渇く
- 体重が短期間で減っている
- 尿の色が濃くなっている
- 風邪など病気ではないのに37℃前後の微熱がある

65歳以上の方は要注意！隠れ脱水チェックリスト✓

- 皮膚が乾燥し、つやがない。皮膚がポロポロ落ちる
- 口の中が粘つく。つばが少なく、つばを飲み込めないことがある
- 便秘になった、あるいは以前よりひどくなっている
- 皮膚のハリがなくなり、手の甲をつまみ上げて離した後、跡が3秒以上残る
- 足のすねがむくみ、靴下のゴムの跡が10分以上残る

脱水にならないためにはどうすればいいの？

○水分をこまめにとる

冬は寒く、水分補給の回数が少なくなりがちですが、脱水を防ぐために、のどが乾かなくても定期的に水分をとることが大切です！コップ1杯程度の水をこまめに飲むようにしましょう。



カフェインの入っていない
 麦茶などがオススメです！！

※カフェインを多く摂るとトイレが近くなるので注意！

○室内を適度に加湿する

加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内の乾燥を防ぎましょう。洗濯物に扇風機などで風を当てると、部屋干しの臭いを軽減するだけでなく、湿度があがり、空気が循環するため、冷えやすい足元の空気まで暖かくなります。

加湿も洗濯物を干すのも、
 同時にできて一石二鳥！！



**注意！ストーブの上には絶対
 洗濯物は干さないでください！**

