

平素より、高齢者支援センターの活動にご理解・ご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。冷え込みが一段と増してきましたが、いかがお過ごしでしょうか。まだまだ油断できないインフルエンザや風邪の予防のためにも、引き続きこまめな手洗い・うがいを心がけましょう。また乾燥も体調不良の原因になります。室内の湿度は 50%から 60%を目安に加湿し、健康管理には十分にご注意ください。

市の委託事業でもある支援センターでは、65 歳以上の方を対象に日常生活の状況等を把握する、実態把握調査を行っています。老松・中洲学区の皆様のご自宅に訪問させていただくことがあるかと思いますが、その際にはご協力をお願いいたします。



## トピックス

### 川西町サロン

もしもの時のことを自分事として捉え、気軽に話せる場として企画しました。「地域に集いの場を広げたい」との想いで、10月31日に川西町連合集会所でおうじクリニックの胡谷院長をお招きし、ACP(人生会議)をテーマに講義をしていただきました。「人生会議」と聞くと、少し難しそう、重そう…そんなイメージを持たれる方もいるかもしれませんが、

当日はグループに分かれお茶やお菓子をいただきながら、「自分の中で大切にしていることはなにか?これからも自分らしく住み慣れた地域で暮らすためには…」など意見交換をしました。笑い声に包まれるざっくばらんなアットホームな会になり、参加者からは、「1人で考えていたことを話せて楽になった。いろいろな人の考えが聞けて良かった」などの意見があり、「また開催してほしいわ～」と言っていました。

高齢者支援センターでは、地域の方が気軽に繋がることができる「集いの場」を大切にしています。今後も企画していきますので、ぜひお気軽にご参加ください。



2025年10月31日 川西町連合集会所にて開催



## 認知症とともに

みなさんは「MCI」をご存じでしょうか?

MCIとは、認知症ではないものの、年相応に認知機能が低下した状態をいいます。MCIは症状が軽度であれば、正常な状態に回復する可能性があると言われています。

1990年代に国民的な人気を博した「きんさん・ぎんさん」は、一時期、中等度の認知症の兆候が見られました。しかし、マスコミへの登場をきっかけに、取材対応や旅行、筋力トレーニングなどの社会参加が増え、脳への刺激や身体活動が活発になったことで、症状が改善した事例として知られています。

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けられるよう、認知症を分かりやすく学ぶことができる漫画「地域包括ケア漫画～みんないつかは年をとる～」(下の二次元コードから読めます)をご紹介します。認知症の診断がある方も、出来る事はたくさんあります。病気を正しく理解し、本人、支援者とも笑顔で暮らしていただきたいです。

「地域包括ケア漫画～みんないつかは年をとる～」はこちらから→

出典/埼玉県庁地域包括ケア課



認知症も、早期発見、早期対応が大切です。最近もの忘れがひどくなり生活での困りごとが増えた等の不安がある方は、1人で悩まずに高齢者支援センターにご相談ください。

## お役立ち情報

ヒートショックにご注意ください。

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動し、失神や心筋梗塞、脳卒中などを引き起こす危険な状態です。特に冬場の入浴時、暖かい居室から寒い脱衣所や浴室へ移動することで起こりやすくなります。高齢者や持病のある方は注意が必要です。

- ① 入浴前に浴室を暖めましょう。  
(シャワーで湯はりをしたり、浴槽のフタを開けておくことで、簡単に浴室を暖められます)
- ② 湯温は 38～40 度に設定しましょう。
- ③ 長湯を避けましょう(10分以内)。



また、入浴前に家族に声をかけておくことで安心です。日頃の予防を心がけましょう。

## レッツチャレンジ

### 飲み込むパワーをつける体操

体操前チェック!



喉ぼとけに手を当て、飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認をする。



喉に手をあてたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。



喉に手をあてたまま、5秒保つ。



息を一気に吐き出す。

高齢者支援センターの紹介動画は、二次元コードを読み取るか、または「倉敷高齢者支援センターってなんなん?」で検索してご覧ください。



## 倉敷市老松・中洲高齢者支援センター

(倉敷市委託事業) 〒710-0826 倉敷市老松町 4-4-7  
倉敷在宅総合ケアセンター 1階

☎086-427-1191

月～土 8:30～17:15 (休：祝祭日・年末年始)

# 冬こそ要注意！ 気付きにくい「冬の脱水」と「低栄養」

## 1：冬は意外と脱水になりやすい季節です。

冬は汗をかかないので水分が不足していることに気づきにくく、気温・湿度が低いため、皮膚や呼吸から知らないうちに水分が失われます。

▶冬の脱水のサイン みなさんチェックしてみましょう！

- 口の中が乾きやすい
- トイレ回数が減った
- 便秘が続く
- 何となく元気が出ない
- いつもより眠いぼんやりする

★寒いからと水分を控えるのは逆効果です！！

## 冬の水分補給ポイント

- ① 温かい飲み物で水分を確保しましょう。  
白湯・お茶・具だくさん味噌汁・カフェイン少なめの飲料(麦茶・ほうじ茶)など
- ② コップ1杯(200ml)の習慣をつけましょう。  
「朝起きた時」「食事」「入浴の前後」など、1日の目安：6～8杯(1.2～1.5L)
- ③ 食事からも水分を摂りましょう。  
果物 スープ 鍋料理 煮物などは水分が豊富に摂れるのでおすすめです。



※心臓・腎臓の病気などで水分制限がある方は、主治医の指示を守ってください。

## 2：「低栄養」は気付きにくく、フレイルのはじまり

高齢者の低栄養は冬に特に増えます。その理由は…

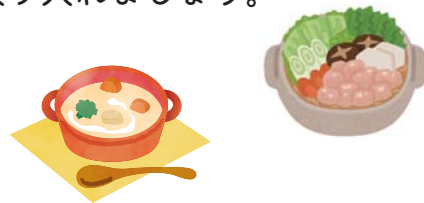
- 寒くて買い物に行かない
- 食事の準備が面倒
- 食欲が落ちる
- 風邪や感染症で食べられなくなる



低栄養が続くと、筋肉量が減る→転倒→入院→さらに低栄養という悪循環につながります。

## 今日からできる！冬の栄養アップのコツ

- ① 1品で栄養がとれる「あったか料理」を取り入れましょう。
  - 具だくさん味噌汁
  - 鮭や鶏肉の鍋料理
  - 卵入りスープ
  - 豆腐や納豆などの大豆製品 など→たんぱく質 + 野菜 が一度に摂れておすすめです。



- ② 朝食を抜かないようにしましょう。  
朝食を食べないと、筋肉が減りやすくなります。簡単なメニューでOKです。  
・ヨーグルト + 果物 ・卵かけご飯 ・バナナ + 牛乳 など
- ③ 毎日「たんぱく質」を意識しましょう。  
1食につき1品のたんぱく源を目安に、魚・肉・卵・牛乳・納豆・豆腐などを積極的に摂りましょう。



- ！気になるサインがある時は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。
- 体重が最近減ってきた
  - 食欲が落ちた
  - めまい、ふらつきがある
  - もの忘れが増えた気がする
  - トイレの回数が極端に少ない

## お知らせ

栄養・健康・転倒予防など、みなさんが元気に過ごしていただくように高齢者支援センターでは老松・中洲学区の65歳以上の方を対象とした「元気教室」を開催しています。興味のある方はぜひ支援センターまでお問合せください。

※年間予定は各町内のゴミステーションに掲示しています。

## 詐欺にご注意ください！

毎日、ニュースで耳にする特殊詐欺事件が日本中を騒がせています。詐欺の手口は年々巧妙になっており、誰が被害にあってもおかしくありません。最近では、高齢者だけでなく若い人もターゲットになっています。

詐欺にもいろいろあります。警察官を装う「偽警察詐欺」や息子を語った「オレオレ詐欺」、「投資詐欺」、「架空請求詐欺」など様々です。みなさんの所にも身に覚えのない電話がかかってきた事はありませんか？知らない人が家に訪ねてきたりしていませんか？



## 今日からできる詐欺予防のポイント

- ・自宅の電話や携帯電話など留守番電話機能を活用し、知らない番号や登録していない番号からの電話にはすぐに出ないこと！  
(※自宅の固定電話にかかってくる迷惑な国際電話(「+1」など)を、無償で休止できるサービスがあります。詳しくは、倉敷警察署生活安全課企画係(086-426-0110)までお問い合わせください)
- ・一人で判断しないようにしましょう！
- ・電話で家族だと分かる合言葉を作っておきましょう！
- ・個人情報を知られてもむやみに伝えないようにしましょう！