



11月

# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第131号

令和4年11月1日

一人暮らしの高齢者の方が増えてきています。  
孤独や孤立を防ぐために、家族等を含めて地域全体で見守るよう  
日頃から心掛けましょう。



## “11月26日は「いい風呂(1126)の日”

寒い日が増え、お風呂が恋しい季節です。入浴すると不思議と疲れが取れますよね！

《入浴による効果（温泉療法専門医：東京都市大学早坂信哉教授によると）》

- ① 毎日、浴槽に浸かって入浴する人ほど幸福度が高い。
- ② 血のめぐりが良くなり老廃物が体外へ抽出されて肩こりや腰痛が軽減される。
- ③ 週7回入浴する高齢者は、週0～2回入浴する高齢者に比べ、要介護リスクが約3割減少することが分かった。また、心筋梗塞や脳卒中のリスクも3割低下したとの報告がある。

### 医学的に正しいお風呂の入り方

40℃位のお湯に浸かろう。リラックス効果がある

「浴槽に浸かる時間は10分以内」、心身に負担がかからないため



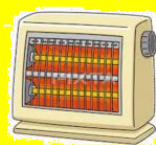
全身浴で肩まで浸かる

入浴は寝る1時間～2時間前までがおすすめ

入浴前後にコップ1杯の水分を摂る

### <注 意>

- 脱衣場や浴室を温めて、突然死（ヒートショック）の予防をしましょう！
- 飲酒後、食事直後の入浴は控えましょう。
- 急に浴槽から立ち上がらず、ゆっくりと立ち上がりましょう。
- 入浴する前に同居人に声掛けし、時間が長い場合は様子を見に行く、声掛けをしてもらいましょう。



### 「地域のお茶の間」（午後の開催は無し）

11月25日（金）

江戸川コミュニティ会館

10時から12時

「塗り絵他」



### 「男のいこい」

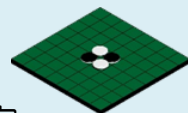
11月10日（木）

来月は12月1日（木）予定

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・オセロ・囲碁・麻雀



皆様のご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-11-3（社会福祉法人 江東園となり）

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明