



上北沢あんしんすこやかセンター センター便り(地域包括支援センター)



あんしんすこやかセンター (地域包括支援センター)とは

世田谷区が設置した高齢者のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方の身近な相談もお受けします。社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師等の専門職員がご相談に応じます。相談に関する秘密は厳守しますのでご安心ください。

対象地域：上北沢1～5丁目、
八幡山1～3丁目

【上北沢あんしんすこやかセンター連絡先】

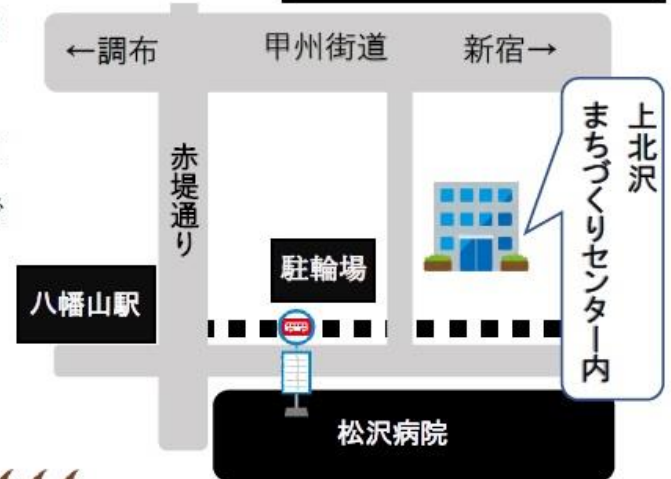
住所：世田谷区上北沢4-32-9

電話：03-3306-1511

FAX：03-3329-1005

<地図>

八幡山駅より徒歩2分



上北沢介護者の会



上北沢あんしんすこやかセンターでは介護者同士が語り合い、介護のヒントを得られる集まりを開催しています。ぜひ、お気軽にご参加ください！

日時：令和3年1月26日(火)
午前10時～11時30分

参加者：高齢者を介護されている方

場所：上北沢まちづくりセンター
地下1階 大会議室

世田谷区上北沢4-32-9

申込先：上北沢あんしんすこやかセンター

電話：3306-1511

*事前に電話でお申込みください。

世田谷区内で開催している介護者会・家族会の一覧をあんしんすこやかセンターで配布しています。



冬の脱水

脱水は夏だけではありません。空気の乾燥、暖房器具の使用、マスクの着用で知らないうち脱水を起こしているかもしれません！！

体内の水分量が占める割合は、年齢によって変化します。成人で60%、65歳以上の高齢者では50%となり、体内水分量の占める割合が低くなります。

加齢により体液を多く含む筋肉量の低下や、喉の渴きを自覚しにくくなり、水分摂取の機会が減ること、食事量の低下により食事からとる水分が少なくなること、身体動作能力の低下からトイレへの移動・動作自体を億劫に感じ、水分を意識的に控える傾向にあることなどから、体内の水分が失われやすく、脱水となりやすくなります。

【脱水の予防方法】



- ① 喉が渴く前に水をこまめに飲む。就寝前、起床時、運動・入浴の前後に時間を決めて水を飲むようにする！
- ② 空調を有効に使い、高温多湿を避ける。扇風機などを利用して部屋の空気の入れ替えを行う！
- ③ 栄養バランスの整った食事を規則正しくとり、体力を保持する！

抜粋：健康長寿ネット「脱水」



いきいき講座

初めてのスマホ入門編



日時：令和3年2月18日（木）（入れ替え制で2回実施）

前半：14時～14時45分（45分） 定員 5名

後半：15時～15時45分（45分） 定員 5名

会場：上北沢まちづくりセンター 地下1階 大会議室

（住所 世田谷区上北沢4-32-9 地図は裏面）

対象：65歳以上の上北沢・八幡山にお住まいの方

定員：各回5名（合計10名） 事前申込制・先着順です！

申込先：上北沢あんしんすこやかセンター/電話 3306-1511

内容：スマートフォン・iPhoneの入門編

*参加者が所有しているスマートフォン

iPhoneを持参して頂きます。

お知らせ オンライン通いの場アプリ

自粛している状況でもオンラインで自己管理

しながら運動や健康づくりに取り組める

アプリケーションです。ダウンロード ⇒⇒

活用
ください！

