

広島市東原・祇園東 地域包括支援センターだより



冬の乾燥と感染症から体を守ろう！

寒さが厳しくなりました。空気が乾燥する冬は、気温が低いだけでなく、湿度も下がるため、のどや鼻の粘膜が乾きやすく、ウイルスや細菌が体の中に入り込みやすくなります。

また、寒さで外出が減ったり、室内で過ごす時間が長くなったりすることで、体を動かす量が少なくなり、体力や免疫力が低下しやすい時期でもあります。

特に高齢の方は、体調の変化を自分では気づきにくかったり、「これくらいなら大丈夫」と無理をしてしまうことも少なくありません。

冬の体調不良や感染症予防は、特別なことをしなければならないわけではなく、日々の暮らしの中での心がけが大切です。今日からできる身近なポイントをまとめました。

この時期を元気に過ごすために、ぜひ参考にしてみてください。

知っておきたい、すぐにできる対策

★室内の乾燥を防ぐ

- 加湿器や濡れタオルを使い、湿度は40～60%を目安にしましょう
- エアコン使用時はこまめに喚起をしましょう
- 就寝時は特に乾燥しやすいため加湿を意識しましょう



★こまめな水分補給

- のどが渇く前に少量ずつこまめに水分補給しましょう（温かい飲み物もおすすめ）
- トイレが近くなるのが心配な方も日中の水分補給は意識しましょう

★手洗い・うがいとマスク

- 外出後や食前には石けんで手洗い、うがいをしましょう
- 人が集まる場所ではマスクを着用しましょう
- 体調がすぐれない時は、無理をせず休養をとりましょう



★「いつもと違う」に気づくことが大切

- 食欲がない、元気がない、といったことがある場合は早めに周囲に相談しましょう

新しく職員が入職しました！

社会福祉士の**矢谷 拓也**（やだに たくや）と申します。
地域の皆様の声に耳を傾け、必要な支援に繋げていけるよう
がんばります。

よろしくお願ひいたします。



好きなこと：

野球観戦（カープファン）

旅行、ドライブ、

ロードバイクでサイクリング

好きな食べ物：魚介類全般



講座・研修会のご案内

高齢者いきいき活動ポイント対象

○令和8年2月20日(金) 10:00~11:00 祇園公民館 2階 研修室1

【あなたのお口お元気ですか? ~オーラルフレイルを予防するセルフケアについて~】

講師: ミモザ歯科 歯科衛生士 木元 はづき氏

■事前申込み制 先着36名(2月2日~祇園公民館に申し込み)

○令和8年3月12日(木) 10:00~11:30 東野公民館 研修室1

【こけんよ体操で転倒予防】

講師: 広島医療生協・健康まちづくりセンター 理学療法士 坂本 貴志氏

■事前申込み制 先着30名(1月9日~地域包括支援センターに申し込み)



ぜひぜひ
ご参加ください!

広島市版 エンディングノート

~広島市いきいき人生ノート~ が発行されました!

広島市では、高齢者の将来の不安を解消し、高齢期を安心して過ごしていただくための終活支援の取り組みのひとつとして、A4判48ページ「広島市いきいき人生ノート」を作成しました。

このノートは、医療・介護等に関する自身の思いや希望、相続を考えるために必要な情報、日々の暮らしに関する大切な情報を整理して記入することで、万が一の時に備えて前向きに準備していただくためのものです。また終活を進める上で役立つ制度の概要や相談先の情報も記載されています。

人生の最終章を、自分らしく生きるために、心身健やかなうちから前向きに準備をしてみませんか。

このノートは地域包括支援センターでも配布しておりますが、たいへん好評をいただいております。在庫は残りわずかとなっております。現在、今年4月の配布をめどに増刷の準備を進めています。

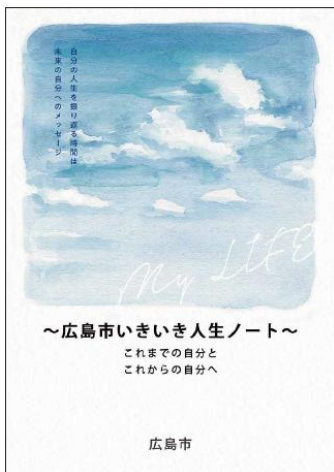
広島市のホームページからダウンロードすることもできます。

小冊子形式で印刷していただくと、ノートと同様の形式で印刷することができます。「いきいき人生ノート」は終活の設計図です。終活の良きパートナーとしてぜひご活用ください。

広島市いきいき人生ノート(PDF3.4.MB)A4判48ページ

こちらのQRコードを読み込んでダウンロード可能です。 ⇒⇒⇒

<https://www.city.hiroshima.lg.jp/shisei/kouhou/1004010/1033044/1044363/1046527.html>



地域包括支援センターは、地域の高齢者が安心して暮らすためのあらゆる相談に対応する地域の総合相談窓口です。お気軽に、なんでもご相談ください!!



広島市東原・祇園東地域包括支援センター
住所: 広島市安佐南区東原三丁目14-4
電話: 082-850-2220

