

身近な福祉の相談窓口



代沢あんすこ

2024年度
第4号

あけましておめでとうございます
旧年中は皆様にご大変お世話になりました。
本年もより一層精進してまいりますので
何卒よろしくお願い申し上げます。

2025

令和7年1月1日 職員一同

冬のかくれ脱水にご注意ください！

脱水に気を付けるのは、暑い夏だけではありません！
冬も汗をかき、脱水の危険がある事をご存知ですか？
冬の脱水の理由を以下にまとめてみました。

①乾燥

外気の乾燥
＋
暖房による
室内の乾燥

②実感しにくくなる

・汗をかいている
・喉が渇く

年齢と共に感じ
にくくなる

③摂取量の減少

身体の冷えや夜間の
トイレを恐れるこ
とで水分摂取量が
少なくなる

☒ やってみよう！脱水チェック！！

- ☐ 頻繁にのどが渇く
- ☐ トイレが近く、尿の色が濃くなっている
- ☐ 皮膚が乾燥しつやがない
- ☐ 口の中がねばつく、つばが少ない
- ☐ 便秘になった、便秘が悪化した
- ☐ 手の甲をつまむと跡が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
- ☐ 日中うとうとして眠いことが多い

0個の方

脱水傾向では
ありませんが、
水分摂取を継
続しましょう。

1～3個の方

かくれ脱水の可
能性があります。
こまめに水分補
給しましょう。

4個以上の方

脱水の可能性が
あります。経口補
水液で水分を補
給しましょう。

～かくれ脱水を予防しましょう～

- ・暖房を使用する際は加湿器を使用しましょう
- ・水分、塩分を効率よく摂取しましょう
- ・体に水分を蓄えられるように、適度に運動して筋肉量を減らさないようにしましょう
- ・食事をきちんととりましょう



知ってほしい、虐待のこと 暴力だけでなく、こんなことも虐待です

- ・ 本人の合意なく財産や金銭を使用する。
理由なく生活に必要な金銭を使わせない。
- ・ 脅しや侮辱などの言葉、威圧的な態度、無視によって精神的に苦痛を与える。
- ・ 懲罰的に課して放置したり、本人に恥ずかしいと思わせる行為をする。
- ・ 介護が必要な高齢者に対し日常の世話や介護をせず、放置する。適切な医療を受けさせないことも含まれる。



虐待かも．．．と思ったら、すぐにご連絡ください！



高齢者
子ども
障がい者



身近な福祉の相談窓口

代沢あんしんすこやかセンター

03-5432-0533

(月～土 8時半～17時※日祝・12/29-1/3除く)

※あんしんすこやかセンターは、平成28年より高齢者に関する相談に加え、障がいのある方や子育て中の方などの身近な相談もお受けしております。

※相談後は世田谷区や関係機関と連携して対応いたします。

第1回 健康測定会を行いました!!

11月15日、第1回代沢地区健康測定会を実施しました！
60代から90代の計29名の参加者の皆様、ありがとうございました。
「定期的な開催でより健康への意識が高まる」「健康診断では検査できない機械で検査できて良かった」「あんしんすこやかセンターがどのような所かわかった」等の声をいただきました！テーマや実施場所を検討し、第2回も開催したいと考えております。続報をお待ちください♪



あんしんすこやかセンターは世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。秘密は厳守します。安心してご相談ください。

窓口開設時間
午前8時30分～午後5時
(日曜・祝日・12/29～1/3を除く)



発行：代沢あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

住所：代沢5-1-15

代沢まちづくりセンター内

03-5432-0533



ホームページ
やっています！



代沢あんすこ

検索

