



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153号
令和6年9月1日

地域の皆様お元気ですか！！
秋の訪れを待ちわびる時期になりました。
くれぐれもお身体に気を付けてお過ごしください。



季節の変わり目は要注意！！

加齢により体温を調節する機能が低下している高齢者は、暑さや寒さに適応することが難しくなっています。
特に気温の変化が大きい季節の変わり目は体調を崩しやすいため、十分注意が必要です。

※冷え

9月に入ると昼夜の寒暖差が大きくなり、体の「冷え」が起こりやすくなります。冷えやすい首や手足、おなかなどは、スカーフ、靴下、腹巻などで保温しましょう。パジャマや寝具は何時までも夏物を使わず、涼しくなったら秋物へ替えるようにします。また、軽い運動や入浴などで血行を良くし、食事では体を温める食材（根菜類・イモ類・薬味野菜など）をバランスよく取り入れましょう。

※呼吸器疾患

気候が安定しない秋は風邪をひきやすくなります。また、ブタクサなどの花粉も飛散します。喘息の方は台風や秋雨前線による気圧の変化、急激な気温の変化などにより発作が起こりやすくなります。うがいや手洗い、マスクの着用、こまめな体温調節、アレルギー対策などをしっかり行いましょう。

※食中毒

秋は食中毒にも注意が必要です。抵抗力が弱っている高齢者は重症化することもあります。こまめな手洗い、食材の十分な加熱、調理器具の消毒などを心がけましょう。

※感染症 気温が低下して空気が乾燥する秋～冬は、細菌による感染症が流行します。ノロウイルス、RSウイルスなどによる感染症も秋から増え始めるため、予防対策が必要になります。うがい、手洗い、マスクの着用に加えて日常的に手を触れるもの（ドアノブ・リモコンなど）の消毒を心がけましょう。

(レオパレスグループの介護サービスより抜粋)



「地域のお茶の間」（午後の開催無し）

9月27日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「易しい切り絵」作り

次回開催日 10月25日（金）



「みんなのいこい」

9月26日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日 10月24日（木）



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

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