

大宮いきいきだより



12月号

千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ



X (旧ツイッター)

骨密度測定会を開催しました。

ポスティングのチラシを見た多くの方にご参加いただきました。ご夫婦で参加された方は、一緒に結果説明を聞いてお互いに「これからは気をつけていこう。」と励まし合っていました。



出張測定会へ行ってきました。

大宮公民館の文化祭で血管年齢測定会を行いました。自分の実年齢より数値が低くでると、「若返った。若返った。」と大喜びする方もいれば、数値が高く出て「生活習慣を改めます。」と気持ちを引き締める方もいました。



ボディケアスクール1月～3月コース 欠員募集

11月25日より、ボディケアスクールの欠員募集を開始しています。ボディケアスクールでは、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行っています。

【期間】 1月～3月 【開催日】 毎週水曜日 (※第5週目は除く)

【時間】 9:30～11:30

【対象】 市内に住所を有する60歳以上の方。
 生きがい活動支援通所事業に参加していない方、又は他会場のボディケアスクールの参加を受けていない方。

【優先順位】 ①新規の方、1年間同区内でボディケアスクールに当選していない方。
 ②直前のコース(10月コース)を受講していない方。

※直前の10月コースを受講した方も申込みは可。

【申込期間】 11月25日(土)～12月7日(木)までに事務所窓口、または電話・FAXにて受け付けます。申込み多数の場合は、12月12日(火)9:30から当センターで公開抽選を行います。

12月の行事予定 (※詳しくは当センターまでお問合せ下さい。)

催事名・開催日時、期間	内容	募集開始日時
講演会 「こころ・からだ元気アップ体操」 令和5年12月24日(日) 10:00～12:00	楽しく身体を動かし、心から元気になれますように…。 転びにくい体、疲れにくい体作りを目指し機能向上につなげます。	12月4日(月) 募集開始

12月		教養娯楽室		利用予定 (○印は一般開放)			
曜日	日	月	火	水	木	金	土
日/時						1	2
9:30~11:30						×	○
12:00~14:00						○	○
14:30~16:30						×	○
日/時	3	4	5	6	7	8	9
9:30~11:30	○	×	×	×	○	×	×
12:00~14:00	○	○	○	×	○	×	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	10	11	12	13	14	15	16
9:30~11:30	×	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00	×	○	○	×	○	○	○
14:30~16:30	×	○	○	×	○	×	○
日/時	17	18	19	20	21	22	23
9:30~11:30	○	○	○	×	○	×	×
12:00~14:00	○	○	○	×	○	×	×
14:30~16:30	○	○	○	○	○	×	○
日/時	24	25	26	27	28	29	30
9:30~11:30	×	○	×	×	×	年末年始休館 12/29~1/3	
12:00~14:00	×	○	○	×	○		
14:30~16:30	×	○	○	×	○		
日/時	31						
9:30~11:30	年末年始休館 12/29~1/3						
12:00~14:00							
14:30~16:30							

健康相談室から

高齢者の皮膚トラブル



1. 加齢とともに皮脂の分泌が低下
2. 皮脂膜が壊れ、水分を保持できなくなる
3. 保湿因子が減り、バリアー機能が低下
4. ちょっとした刺激で炎症が起きやすくなる

《できやすい場所》 脇腹、腰回り、太もも、すね（膝の下）

《炎症を防ぐには？》

1. 保湿 保湿剤にはワセリン⇒水分の蒸発を防ぐタイプ、尿素入りタイプ⇒皮膚の水分を保持する働き(風呂から上がり5分以内の皮膚が湿っている間に塗るとより効果的といわれています。)
2. かかない 皮膚が痛んでバリアー機能が損なわれ、炎症が起きる。
3. 入浴時の熱い湯、洗い方に注意 冬は風呂場に暖房を入れるなど体が冷えないように工夫して湯温を38度ぐらいにとどめておくほうがよい。特別に体が汚れた時を除けば、お湯で流し、手の平で軽くこするだけで十分です。(必要以上に皮膚をこすったり皮脂をとったりするとバリアー機能が損なわれてしまう。)
4. チクチクする衣類は避ける。 5. 強い香辛料など刺激物は控える。

《主婦湿疹》 日常の家事によって発症。家事に従事する主婦の手、とくに指の背や手の甲に生じる湿疹。

なぜ?⇒合成洗剤や水を頻繁に使うために、皮膚に脂肪分がなくなり、角質水分の保持力も低下すると起こりやすくなります。

乾燥型⇒利き手の親指、人差し指、中指が乾燥し赤く硬くなります。湿潤型⇒指の腹、手の平、指の背と手の甲。

《治療》 外用薬は極力副作用の少ないものを選ぶ。

《予防》 予防のため炊事の際は手袋をする。手を洗ったらきちんと水気をとる。

※1年を通して皮膚のトラブルが起きやすい状態にあります。しっかり保湿に努めましょう。

【参考文献】 きょうの健康より引用