

福島区地域包括支援センターだより

福島区地域包括支援センターは
住み慣れた地域でいつまでも暮らし続けることができるように
支援を行う相談窓口です。

肌のトラブルにご注意！

冬場、特に注意が必要なのが、乾燥肌（老人性乾皮症）です。乾燥して皮膚から水分が失われることで発症します。初期のうち、皮膚が細かく粉が吹いたようになる「老人性乾皮症」という状態ですが、かきむしってしまうと強いかゆみを伴う「皮脂欠乏性湿疹」へと悪化するのでご注意ください。



どうやって予防するの？

●洗顔・入浴！

ぬるめのお湯を使いましょう！
乾燥を防ぐには40度以下がオススメです。

100歳体操等の情報は
こちらから！
*「シニアのための暮らしの
お役立ち情報ガイド」



●保湿・ひたすら保湿！

とにかく乾燥が気になる高齢者の方におすすめの成分はヘパリン類似物質です。ヘパリン類似物質は、血行促進や抗炎症効果があり、乾燥肌改善に期待できます。病院での処方だけでなく、市販薬もあります。



福島区地域包括支援センター

住所：福島区海老江6-2-22
電話番号：6454-6330
相談日：月～金曜日（9時～19時）
土曜日（9時～17時30分）

お電話、来所、お気軽にご相談ください
※相談は無料で秘密厳守します。

合言葉は
「あれっ？と思ったら包括へ」



出張相談会 を実施しています

包括支援センターでは、定期的に様々な場所をお借りして出張相談を行っています。お買い物やお出かけのついでに、気になること・心配なことを相談してみませんか？

場 所	日 程	時 間
大阪厚生信用金庫 大淀支店内 (鷺洲2-12-10)	<ul style="list-style-type: none"> ・12月13日(金) ・2月14日(金) *年金支給日に実施 	午前9時30分 ～11時30分
イオン野田阪神店 2階イオン薬局前 (海老江1-1-23) *共催 イオン薬局	<ul style="list-style-type: none"> ・12月15日(日) ・1月15日(水) ・2月15日(土) 	午後2時～4時
福島区役所1階ロビー (大開1-8-1) *共催：地域自立支援協議会	<ul style="list-style-type: none"> ・12月27日(金) ・1月24日(金) ・2月28日(金) *毎月 第4金曜日に実施 	午前10時30分 ～午後1時

お気軽に
お越しください♪



まごわやさしいで免疫力UP!



「まごわやさしい」とは、理想的な食生活のために使用したい和の食材一覧の頭文字の語呂合わせのことです。「まごわやさしい」の食材はエネルギー源となる炭水化物、体を作るたんぱく質、からだの調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材です。生活習慣病の予防、コレステロールダウン、老化予防、皮膚や粘膜の抵抗力強化、疲労回復、骨を丈夫にするなどの効果があるとされています。「まごわやさしい」の反対は「おかあさんはやすめ」。ヒントは高カロリーでありあまり噛まないもの。正解は下の欄をご参照ください。

※この欄には高カロリーでありあまり噛まないものという問題があります。

お：オリーブオイル、か：カレーライス、あ：アスパラガス、さん：さんま、は：ハバナ、か：かぼちゃ

ぱ：ぱん、め：めい、玉焼き、あ：アスパラガス、さん：さんま、は：ハバナ、か：かぼちゃ