令和6年冬発行　Vol.3

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。初期のうちは、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？

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
お役立ちガイド」

●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。

●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。

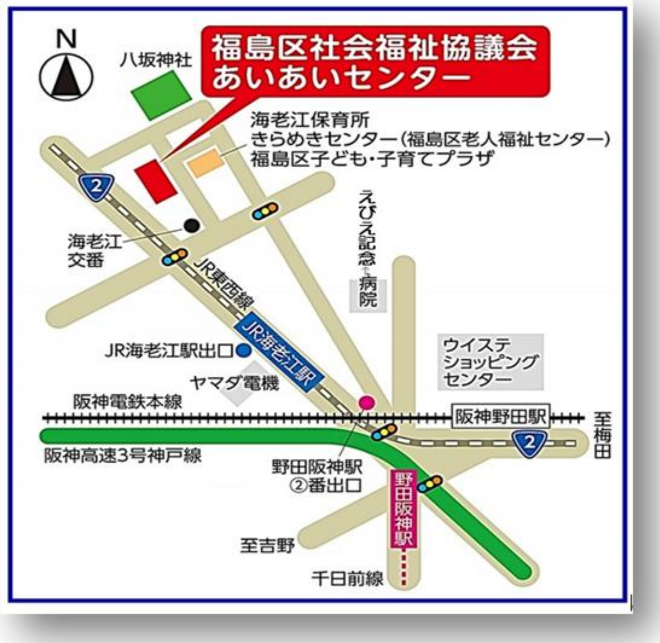
* * *

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」


N
八坂神社
福島区社会福祉協議会
あいあいセンター
海老江保育所
きらめきセンター（福島区老人福祉センター）
福島区子ども・子育てプラザ
2
海老江交番
JR東西線
えびえ記念病院
JR海老江駅
JR海老江駅出口
ウイステショッピングセンター
ヤマダ電機
阪神電鉄本線
阪神野田駅
至梅田
阪神高速3号神戸線
野田阪神駅②番出口
野田阪神駅
至吉野
千日前線

出張相談会 を実施しています

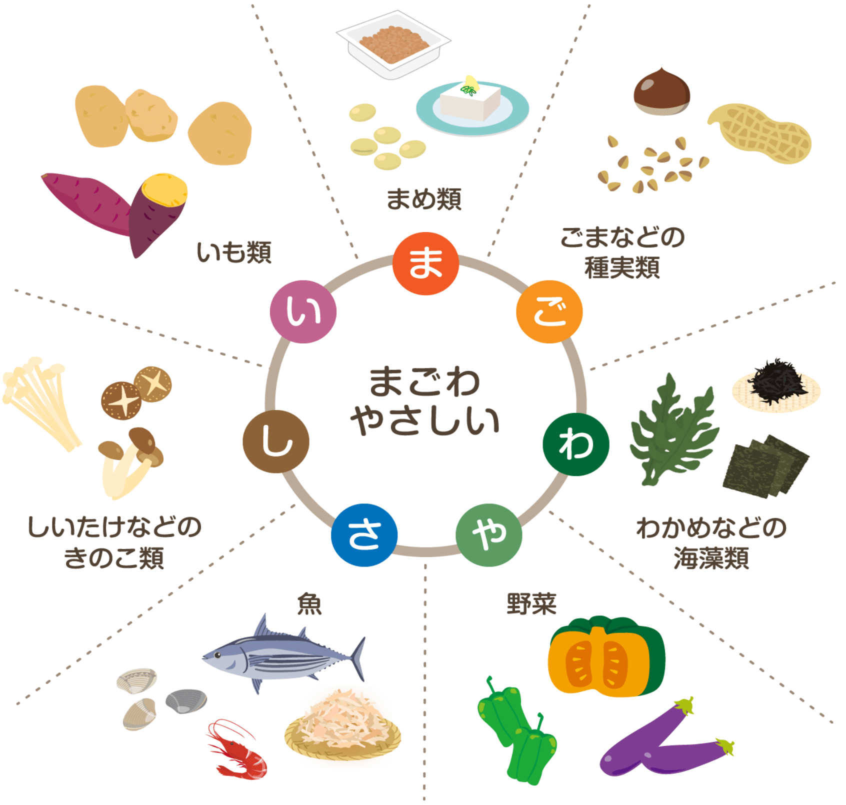
包括支援センターでは、定期的に様々な場所をお借りして出張相談を行っています。
お買い物やお出かけのついでに、気になること・心配なことを相談してみませんか？

場　所	日　程	時　間
大阪厚生信用金庫 大淀支店内 （鷺洲2-12-10）	・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	・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	・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♪
相談窓口

* * *

まごわやさしいで免疫力UP!


まごわ
やさしい
ま
ご
わ
や
さ
し
い
まめ類
ごまなどの
種実類
わかめなどの
海藻類
野菜
魚
しいたけなどの
きのこ類
いも類

「**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言われています。「**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まり噛まないもの。正解は下の欄をご参照ください。

お：オムライス　か：カレーライス　あ：アイスクリーム　さん：サンドイッチ　は：ハンバーグ　や：やきそば　す：スパゲティ　め：目玉焼き
※これらは高カロリーであまり噛まずにたべられるという問題があります。