

ケア24和田 だより

寒い日が続き、特に朝は布団から出たくない時も多いのではないのでしょうか。ですが、冬の短い日照時間を逃してはもったいない！今回は、日光浴についてお話しします。



冬の日光浴 最高～

病気を予防！

骨粗しょう症、認知症、糖尿病etc...

体内でビタミンDが作られる。
ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、骨が強化。
他にも脳内のセロトニン(通称:**幸せホルモン**)を増やし、うつ病予防・改善も。

免疫力向上！ 筋肉量増大！

日光浴や運動によって体温が1度上昇すると、通常時と比べて免疫力が最大5～6倍。

また、免疫力向上だけでなく、体温が上がると血流が良くなる。血流が良くなることで筋肉量増大も期待！！

おすすめのタイミングは 午前中！

午前中に行うことでビタミンDやセロトニンを増やすだけでなく、体内時計も整う。
※午後は紫外線量が増えるので注意。

頻度
1日15～30分程度
週3回

日焼けが気になる方には「**手のひら日光浴**」もオススメ！
手のひらは体の他の部位と比べるとメラニン色素が少なく、日焼けの**リスクが低い**！

頻度
手のひらを上に向けて、
冬場は30分
夏場なら15分程度。





たすけあいネットワーク（地域の目）



地域のボランティア（「あんしん協力員」等）が見守りや声掛けで高齢者をサポートする、杉並区の事業です。見守ってほしい方・おしゃべりしたい方、ご相談下さい！

対象者：おおむね65歳以上の高齢者で、
●ひとり暮らしの方
●高齢者のみの世帯の方
「あんしん協力員」も募集中です！



あんしん協力員とケア24で、高齢者が体力が低下しても、なるべく生活に影響を及ぼすことなく、地域で暮らしていけるよう情報を発信したいと思い「ひとり暮らしあんしんマップ」を作りました。ケア24でお渡しできます。

高円寺南五丁目会館体操教室

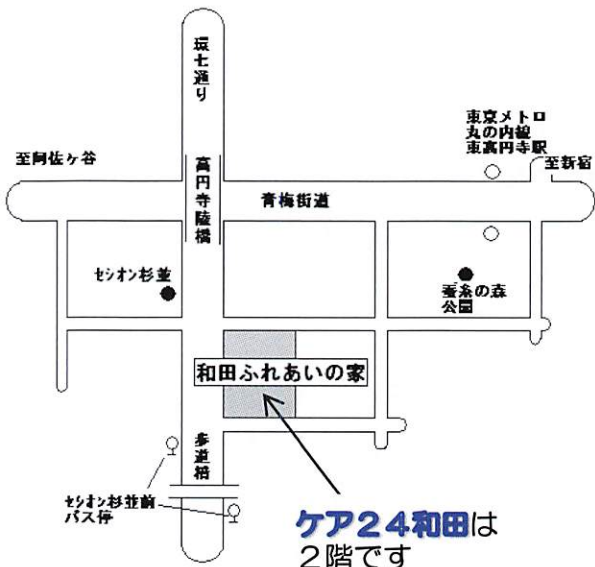
参加者から「ペットボトルのフタが開けにくくなった。」「洋服のボタンがかけにくくなった。」などの声があり、昨年12月は、

「手先・指先の細かな運動」を、リハラボ高円寺の瀬戸理学療法士、リハラボ和田の福田作業療法士に教えてもらいました！

次回は3月2日に、「転倒予防」のテーマで開催予定です。町会掲示板やケア24設置のチラシでご案内しますので、是非ご参加ください！（要予約）



「手先・指先の細かな運動」 ボールを使って。薬指や、利き手と反対側の指でつまむのは難しい！



杉並区地域包括支援センター ケア24和田

住所 〒166-0012 杉並区和田3-52-4
和田ふれあいの家2階



電話：03-5305-6024

窓口受付時間：月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00

夜間、日曜日、祝日および年末年始も、
電話でのご相談は24時間受け付けています。

担当区域：和田1, 2, 3丁目 高円寺南1, 5丁目