

# 第80回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 平成26年1月8日(水) 13:00~15:00

場 所 中井公会堂

## 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

179号／突然「健康食品の試供品をお届けするのでお試しになりませんか」との電話があつた。「試供品」ならば無料だと思い、承知した。後日、10日分のサプリメントを飲み終えた頃、500円ほどの請求書が届いた。「有料なら申し込まない」「代金も払いたくない」、どうすればよいか。

\*最近、「健康食品」の送りつけ商法が多発しています。通信販売では、その会社の実情、商品の状況も確認出来ませんので、関わらないこと。

## 2. 会長年頭あいさつ／中井町内会会長 大森 勝

\*中井町内の「住居表示の変更」が本決まりになり、27年2月より実施されます。

\*今年の自分としての重点施策として

「お・あ・し・す」を実行しようと考えています。

お→おかげさまで

あ→ありがとう

し→失礼します

す→すみません

触れあう皆さんに対して、実行します。

◎岩坪さん退院して久しぶりの出席／紹介される。

状況報告／肩の筋肉が切れ3ヶ月の入院、リハビリに無理して医師にしかられる。

年齢と共に体力が衰えてきているので、あまり無理をしない様に。

## 3. なかなか通信／包括支援センター高島サブセンター・西山由紀社会福祉士

今年も皆様と、健康な、楽しい年にしたいと願っています！

\*冬に気をつけたい病気

心臓病、脳卒中、皮膚病(かゆみ、低温やけど)、感染病(かぜ、胃腸炎)などなど

1. 「温度差」に注意／急激な温度差で血管が伸縮し、血圧や脈拍を大きく変動させると、体に大きな負担を与えます。

- ・入浴の極意／脱衣場を暖める。シャワーで浴室を暖める。入浴前水分攝取。  
湯温 41 度程度。手足からゆっくり温める。
- ・冬の暖房／背中を温める (ベスト着用)。ホッカイロの活用。  
首廻りを温める (ネックウォーマーの活用)。

2. 「乾燥」に注意／空気の乾燥はウィルスを繁殖させ、喉の粘膜を傷つける。

乾燥肌のトラブルも増大します。

- ・手軽に加湿／ぬれタオル、観葉植物、定期的な換気。
- ・乾燥肌の予防／メンタムなど保湿、刺激の少ない素材の下着、  
— 「熱いお湯に長時間入浴すると肌の潤いを奪うので注意」 —

3. 「冬の脱水症」に注意／厚着や暖房、乾燥が体内の水分を奪います。

- ・寒さでトイレを億劫に思うことから、水分補給を控えがちになります。
- ・こまめな水分補給で、1日 1.5 リットルの水分補給が必要です。

4. 「低温やけど」に注意／使い捨てカイロ、湯たんぽ、ホットカーペットは

便利ですが、「低温やけど」の危険性があります。

— 注意点 — 長時間同じ場所へ固定・圧迫しない。睡眠中使用禁止。



年間計画を話し合い、今年のモットーを発表する参加者。

## 4. 年間の計画

・出席者全員今年モットーを発表！

\* 「いきいきサロン」今年のモットー

—「孤立せず、近所（向こう三軒両隣）との情報交換をしよう」—

—菜園をしている人は、苗の交換をしましょう—

## 5. なかいカラオケ

替え歌（ぼけない歌、詐欺にかかる歌、犯罪防止の歌）など歌いました。

## 6. 今年の運だめし

楽しんでいただきました。

## 7. 出席者

大森武生、茂子、勝、満寿子、裕子、光子、仁、松本美智子、松田千津子、青井幸子、  
山中国之、実盛泰子、西村忠男、岩坪郁子、岩坪正幸、門脇正彦、中西啓次、西山由紀

18名