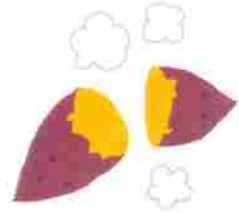
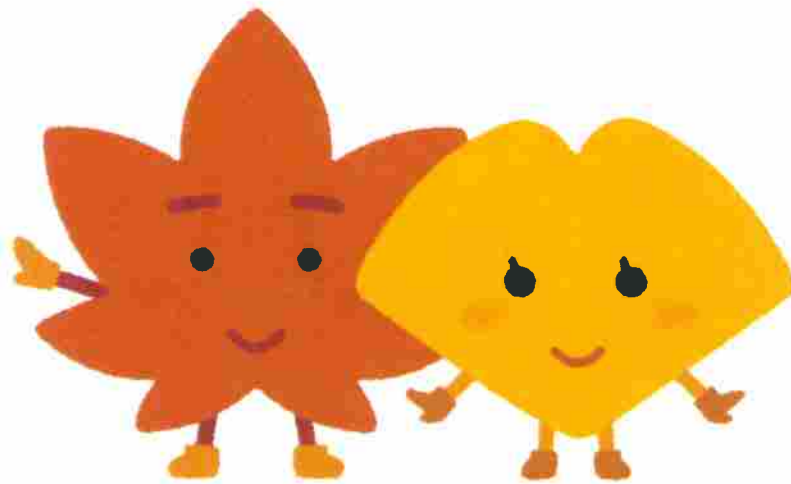


ゆうゆう



夏の暑さも少しずつやわらぎ、過ごしやすい秋を迎えようとしています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、どうぞご注意ください。本号では、睡眠について、地域包括支援センターのご案内、自動通話録音機のご紹介をいたします。



高齢者見守りメールの登録にご協力ください！

●「高齢者見守りメール」って？●

ご家族からの依頼により、行方不明となった認知症などの高齢者の情報を、事前に登録いただいた方（協力員）に配信し、可能な範囲での協力を呼びかけるものです。

より多くの方に登録いただくことで、地域での見守りの輪が広がり、さらに早い発見・保護につながります。

●ご協力いただける方へ●

右のQRコードから登録ができます。

特に、認知症サポーター養成講座を受講した方は、積極的な登録にご協力をお願いします。



登録はコチラ

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：5744-1250

FAX：5744-1522

良質な睡眠をとるためには生活習慣が大切



★快眠はまずは規則正しい生活から

人の体の中にある体内時計には、睡眠のタイミングを決めるだけでなく、前もってホルモンの分泌や生理的な活動を調節し、睡眠に備えるための機能があります。

規則正しい生活こそが体内時計を整え、睡眠を円滑に行う秘訣です。

運動と快眠

- ・ 1回ではなく、習慣的に続けること
 - ・ 負担が少ない有酸素運動を行う
(速足の散歩や軽いランニングなど)
 - ・ 夕方から夜に運動する(就寝の3時間くらい前)
- 激しい運動や就寝直前での運動は睡眠の妨げとなるので避けましょう。



入浴と快眠

- 就寝2～3時間前に、38度のぬるめのお湯で25～30分程度、42度の熱めのお湯なら5分程度が効果的です。
- また、半身浴(腹部までお湯につけ、約40度のお湯で30分ほど)も快眠効果が認められています。



光浴と快眠

- 光の効果は体内時計を24時間に調節することにあります。
- 体内時計の周期は24時間より長めにできているため、光を浴びて調整することが必要です。
- ・ 朝起きたらカーテンを開けましょう
 - ・ 蛍光灯は赤っぽい暖色系を使いましょう



その他の習慣と睡眠

- 朝食は簡単なものでも良く、脳のエネルギーとなる糖분을補給することが望ましいです。
- また、コーヒーや緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があるため、敏感な人は就寝の5～6時間前から控えるようにしましょう。

★昼寝をすると夜は眠れなくなるの??

昼寝には午後の眠気を解消し活力を与えてくれる効果があります。目安として15分程度(高齢者は30分程度)で十分です。

昼寝を長時間してしまうと夜寝つきが悪くなり、良質な睡眠がとれなくなることもあるので注意してください。



高齢者の総合相談窓口

地域包括支援センターのご案内



地域包括支援センターは、福祉の専門職が常駐し、高齢者が地域で安心して暮らしていくために、本人やご家族等から介護や福祉サービスなどの相談をお受けしています。大田区内に23か所あり、お住まいの住所地によって管轄が分かれています。

窓口や電話での相談のほか、職員が訪問して相談を受けることも可能です。悩む前に、まずは気軽にご相談ください。

管轄の地域包括支援センターはこちらから

QRコードの区ホームページから所在地などの詳細が確認できます。ご自分の管轄が不明な方は、表紙の発行元へお問い合わせください。

受付時間

月～金曜日 午前9時から午後7時まで

土曜日 午前9時から午後5時まで

(日曜日、祝日、12月29日から1月3日はお休みです。)



詳細はコチラ



自動通話録音機を設置して特殊詐欺等の被害を防ぎましょう

自動通話録音機とは、家庭の固定電話に接続する小型の機械で、発信者側に「この電話の通話内容は防犯のため、会話内容を自動録音いたします」という警告メッセージをアナウンスすることで、犯人を撃退する効果があります。

特殊詐欺などの被害防止のため、区が無償で貸し出しています。

対象：区内在住の65歳以上の方

申請方法：本人確認書類（マイナンバーカード・運転免許証・健康保険証など）を持参のうえ、以下の窓口までお越しください。

- 大田区役所防災危機管理課 ☎5744-1634（問合せ先）
- 大森警察署 ☎3762-0110
- 田園調布警察署 ☎3722-0110
- 蒲田警察署 ☎3731-0110
- 池上警察署 ☎3755-0110





介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合せ先		活動場所
	(★は地域包括支援センターの電話)		
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★5767-1875	大森東
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★6423-8300	大森南
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★5709-8011	中馬込
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★5748-7202	池上
介護者のリフレッシュサロン	色川	090-8331-7466	中央
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文	5732-3380	西嶺町
家族介護者の会 地域包括支援センター田圃調布	家族会 担当者	★3721-1572	田圃調布
久が原ふれあいサロン虹の部屋 地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★5700-5861	久が原
フレンズ カフェ	安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
ひろさん 地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★3728-6673	南千束
介護者サロンひまわり 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★5741-3388	矢口
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★5741-3388	矢口
家族介護者の会 地域包括支援センター糞谷	家族会 担当者	★3741-8861	西糞谷
介護者の集い 地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★3745-7855	羽田
介護者のつどい こぶしの家	村山	3742-5507	本羽田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

高齢者ほっとテレフォン ☎ 03(3773)3124

専門の相談員が、高齢者の健康や介護、福祉に関する相談をお受けします。

◆受付時間

月～金曜、午後5時～翌日午前8時30分
土・日曜、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
は24時間受付しています

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です!

不審な電話、訪問等が
あったらすぐに110番に
通報してください。

