

ほっとネット

- 熱中症対策をしましょう 1 ページ
- 尿失禁予防 2・3 ページ
- 成年後見制度を知っていますか？ 4 ページ上
- きれい＆元気のレシピ 4 ページ下

令和 7 年 6 月 30 日 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

熱中症対策をしましょう

今年も厳しい暑さがやってきました。熱中症の予防には、**水分補給**と**暑さを避ける**ことが大切です。

高齢者は特に注意が必要です

▶ 熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
 高齢者は、暑さや喉の渇きを感じにくく、暑さに対する身体の調整機能が弱くなることあるため、自覚がないまま熱中症になる危険性が高いです。

水分補給

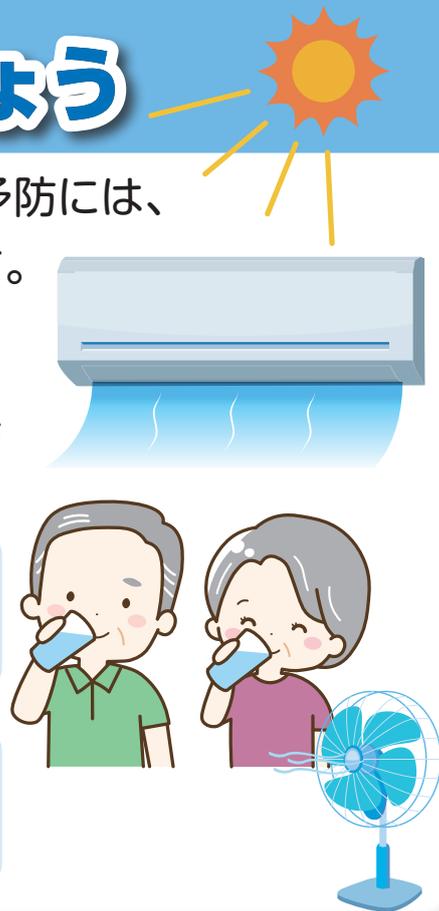
食事以外で1日1,200ml 摂るようにしましょう。

- 1 時間ごとにコップ 1 杯。
- 入浴前後や起床後も、まず水分・塩分補給を心がけましょう。

暑さを避ける

室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機を使いましょう。

- エアコン使用中も適宜換気をしましょう。
- カーテンやすだれで直射日光を防ぎましょう。



高齢者あんしん相談センター お気軽にご相談ください！

高齢者あんしん相談センターは、区が設置する高齢者相談窓口です。

日常生活圏域	センター名	電話	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂★	03 (3942) 8128	本駒込 2-29-24
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03 (5805) 5032	小石川 2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚★	03 (3941) 9678	大塚 4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03 (6304) 1093	音羽 1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士★	03 (3811) 8088	本郷 2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03 (3813) 7888	西片 2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込★	03 (3827) 5422	千駄木 5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03 (6912) 1461	本駒込 2-28-10

※管轄の高齢者あんしん相談センターは、介護保険証のおもて面下、日常生活圏域でご確認ください。

高齢者あんしん相談センター（分室を除く）の開設時間

■ 月～金 = 9:00～19:00 ■ 土・日・祝日・年末年始 = 9:00～17:30

分室の開設時間は、月～土 = 9:00～17:30です。日・祝日・年末年始はお休みです。

★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

こんなお悩み

ありませんか？

1 くしゃみをした時に
尿が漏れる



2 笑った時に尿が漏れる



3 重い物を持ち上げた時に
尿が漏れる



4 尿漏れが気になって
外出を控える



自分の意志とは関係なく尿が漏れてしまう症状を

尿失禁

と言います。

加齢により身体の他の機能と同じように、泌尿器も機能が低下します。女性の3～4人に1人は尿漏れを経験すると言われ、実際に悩む方はとても多いです。男性より女性に多くみられ、日常生活に支障をきたしたり、人付き合いが消極的になったり精神的負担が多くなります。

尿失禁にお困りの方の声

下着が汚れてしまう

トイレの回数が増える

夜、何回も起きる

飲み物を控えてしまう

相談しにくい

旅行を控えてしまう



骨盤底筋トレーニングで尿失禁の改善を！

※尿失禁のタイプによっては治療が必要な場合があります

骨盤トレーニング

●座って行うトレーニング



- ①息を吐きながらお腹を少しへこませます
- ②そのまま骨盤底筋をひきあげます
※尿を我慢するような感じ
※お尻の穴をしめるような感じ

●寝て行うトレーニング



トレーニングは1日50回
3週間続けると効果的です

監修：(株)TRIGGER 半田瞳氏

文京区では尿失禁予防教室を行っています！

女性向け「尿失禁予防教室」

日時 令和7年7月4日（金） 令和7年9月26日（金）
令和7年12月5日（金）
14:00～16:00（受付 13:30～）

場所 シビックセンター地下1階
アカデミー文京レクリエーションホール

講師 半田 瞳 氏

65歳以上で
文京区に住民票のある方



↑
区HPIはこちら

男性向け「男のメンテナンス塾」 ～学ぼう！トイレのお悩みや更年期のお悩み～

日時 令和7年10月31日（金）
14:00～16:00（受付 13:30～）

場所 シビックセンター4階シルバーホール

講師 堀江 重郎 氏

申込は
区報ぶんきょうを
ご確認ください

お問合せ 文京区高齢福祉課介護予防係

TEL：03(5803)1209
FAX：03(5803)1350

成年後見制度を知っていますか？

あなたの大切な財産を守り、生活上の不安を解消してくれる制度です。



2つの成年後見制度

成年後見制度には、判断能力が不十分になってから利用する「法定後見制度」と、元気なうちにあらかじめ後見人や将来の支援内容を自分で決めておく「任意後見制度」があります。

成年後見制度は、認知症や精神上的の障害により判断能力が不十分な人に「成年後見人」などの支援者が法律行為を支援する制度です。

後見人が支援できること

財産管理

預貯金の管理
税金や水道光熱費などの支払い
不動産などの管理 など

身上の保護

介護・福祉サービスの手続き
施設への入退所の手続き、支払い
病院受診に関する手続き など



成年後見制度のことをもっと知りたい方は、お気軽にご相談ください。

文京区社会福祉協議会 権利擁護センター「あんしんサポート文京」

TEL : 03 (3812) 3156 / FAX : 03 (5800) 2966

8:30~17:15 月~金曜日 (祝日・年末年始を除く)

きれい&元気のレシピ vol.41

温かい食事で夏バテを予防

暑くなってきて、冷たいものばかり食べてはいませんか。ひんやりとしたものが食べたくなる季節ですが、とりすぎると内臓が冷え、さまざまな不調を引き起こす可能性があります。

体を冷やさないように温かい飲み物や食べ物もとるようにしましょう。今回は、マグカップでできるスープをご紹介します。レンジで簡単に作れるので、一人暮らしの方にもおすすめです。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトでは、他にもたくさんの野菜料理を紹介しています。



管理栄養士

文京区 ハピベジ



で検索してみてください。
<http://happyyasai.org/>



↑
ハピベジHP

その他にも野菜がとれるスープを集めた、野菜おうちレシピの特設ページもありますので、ご覧ください。

野菜おうちレシピ~スープ →

<https://happyyasai.org/festa2021/soup-recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

マグカップスープ

◆材料 (1人分)

ミニトマト 3個
キャベツ 1/4枚
コーン (冷凍) 大さじ1
コンソメ (顆粒) 小さじ1弱
水 150ml
フライドオニオン 少々
こしょう 少々

◆作り方

- ① フォークでミニトマトに穴をあける。キャベツは細かくちぎる。
- ② 大きめのマグカップにミニトマト、キャベツ、コーン、コンソメ、水を入れ、ラップをせずに、電子レンジで加熱する。(600W 3分30秒)
- ③ 仕上げにフライドオニオンを加え、こしょうをふる。



ここがポイント

- 電子レンジ内での爆発を防ぐため、ミニトマトには必ず穴をあけましょう。
- 冷凍野菜や生で食べられる野菜などお好みの具材で作ってください。