



# 調布市地域包括支援センター 包括・仙川便り 2026.2



地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。  
仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知つて得する情報をお届けします。

2月を  
うま  
**馬く**  
乗り切ろう！



一年の中でも特に寒さが厳しい2月がきました。  
血圧が上がったり、血流が悪くなったりして、  
**脳卒中**や**心筋梗塞**のリスクが高まります。  
「寒いから仕方ない」と思いがちですが、冬の  
生活習慣を少し見直すだけで健康を守れます！

## 1.高血圧と脳卒中・心筋梗塞

2月は血圧があがりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。  
特に高血圧や糖尿病、動脈硬化のある方は注意が必要です。

## 2.冬バテと自律神経の乱れ

寒さや乾燥は自律神経に影響を与え、「冬バテ」を引き起こすことがあります。  
全身のだるさ、冷え性、疲労感、睡眠不足などが主な症状です。

## 3.ヒートショック

暖かい場所から寒い浴室への移動など、急激な温度変化はヒートショックを引き起こし  
心臓や血管に大きな負担をかけます。入浴時などの温度差を減らす対策が重要です。

## 4.心の健康

日照時間の短縮により、セロトニンの分泌が減少し、気分の落ち込み、やる気の低下を感じやすくなります。ストレスと上手に付き合い、適度な運動や十分な睡眠、バランスの取れた食生活を心がけましょう。

朝の寒暖差に  
注意して血圧  
を守ろう

家の中でも体を  
動かし、血流を  
よくしよう

バランスの良  
い食事で血管  
を守ろう

水分補給を忘  
れず、血液をサラ  
サラにしよう

- ◆朝、急に布団から出ず、起きる前に布団の中で軽く体をうごかす。  
◆トイレや脱衣所に暖房を入れておく。熱いお風呂にいきなり入らない。  
◆テレビを見ながら「その場足踏み」(1日10分でOK)  
◆椅子に座って、「かかと上げ・つま先上げ」(血流改善に効果的)  
◆掃除や洗濯のときに、できるだけ大きく体を動かす。  
◆こまめに水やお茶を飲む(1日1.5リットルを目安に)  
◆アルコールのとりすぎに注意！(脱水を招く原因になります)

少しお取り組み  
のご紹介

より10分多く  
体を動かそう

# 地域のイベント情報 第14回 健康フェスティバル

日時：2月22日（日）13:00～16:00（受付終了15:30）

場所：調和小学校 アリーナ

## 【体力測定内容】

- ① 握力 ② 上体おこし ③ 長座体前屈 ④ 反復横とび
- ⑤ 椅子の立ち上がりテスト（膝関節の進展テスト）
- ⑥ 10m歩行・歩行解析

会場内では、骨密度測定、ベジチェック、ヘモグロビン量測定も行っています

今年からリニューアル！体力測定を通じ、今の自分に必要なこと・このままだと生じるリスクを知り、明日からの自分に活かしていただきたいです。高齢者だけでなく、現役世代も実はリスクが隠れています。定期的に確認ていきましょう。

## 災害対応「行動計画」に関する ワークショップ 報告



若葉地区協議会  
主催



1月18日（日）に入間地域福祉センターにて開催。各地で起こっている災害時の避難場所の状況報告と、これから計画されているイタリア式避難所について説明を受けました。また、災害発生時、学校・保育園・各団体・各事業所がそれぞれの施設の特性を活かし、どのように行動し、対応できる方法を摸索しているなど、情報共有をはかることができ、今後の地域での備えを考えるきっかけになりました。

12月～3月は火災多発期です



調布市内の火災件数が増えています。

調布消防署では、職員がご家庭に伺い防火防災に関するアドバイスを行う

「住まいの防火防災診断」を実施中。

ご心配な居住環境の改善にご協力します。ケアマネジャーさんからのご相談もお待ちしております。

問い合わせ

調布消防署 地域防災担当

042-486-0119

問い合わせ・申し込み先

地域包括支援センター仙川

〒182-0003 調布市若葉町2-22-2

電話：03-5314-0030

FAX：03-5314-0031



仙川包括の地図です。  
Google マップに  
つながります。

