

ほっとネット

- 熱中症を防ぎましょう 1 ページ
- 「聞こえにくさ」を感じていませんか？ 2 ページ
- シニアのためのフィットネス教室 3 ページ
- きれい＆元気のレシピ 4 ページ

令和 8 年 8 月発行 文京区高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

熱中症を防ぎましょう！



暑さを避ける！



エアコン等で
温度をこまめに調節



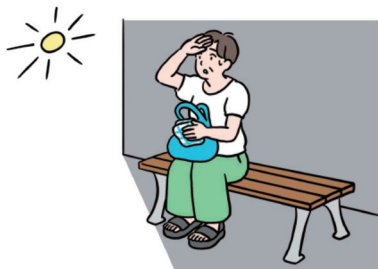
遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は日陰の
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



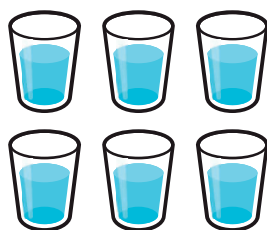
保冷剤、氷、冷たい
タオルなどで、からだを
冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

● 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



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



「聞こえにくさ」を感じていませんか？

難聴は認知症のリスクを高める？

「聞こえにくさ」があると、耳からの音刺激が脳に届きにくくなり、脳の活動が低下します。さらに、会話を避けがちになり、脳への刺激が減ることで認知機能の低下を招くことがあります。

軽度難聴の方は、正常な方に比べて**約2倍**、高度難聴になると**約5倍**、認知症の発症リスクが高まることがわかっています。

難聴を放置した場合の認知症発症リスク



参考：Compared with normal hearing, increased risk of dementia Lin et al. (2011)

難聴は誰にでも起こるもの。早めの気づきと対策を！

加齢性難聴は、加齢に伴い、気づかないうちにゆっくりと進行します。少しでも聞こえにくさを感じたら、**早めに耳鼻科を受診**しましょう。

医師と相談し、**補聴器**などのツールを早期に活用することで、家庭内外でのコミュニケーションがスムーズになり、良い対策となります。

やってみよう！聞こえのセルフチェック



- ☐ 話し声がはっきりと聞き取れず、聞き間違えたり聞き返したりすることがある
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 家族からテレビやラジオの音量が大きいと指摘される
- ☐ 集会や会議など、数人での会話がうまく聞き取れない
- ☐ 後ろから呼びかけられると気がつかないことがある
- ☐ 車の接近に全く気がつかないことがある
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい
- ☐ 時計のアラームなど、高い音が聞き取りにくいと感じる
- ☐ 音の方向感が分かりにくいときがある
- ☐ 耳が詰まったような感覚が抜けない
- ☐ 「ワーン」「キーン」などの音が耳で鳴っている状態が1日以上続く
- ☐ 音が割れたようにカシャカシャ聞こえるときがある

★文京区では高齢者の方を対象に、**補聴器購入費用を助成**しています。



詳細は左記QRコードをご参照ください。

【問い合わせ先】

高齢福祉課高齢福祉推進係

TEL **03-5803-1213**





シニアのためのフィットネス教室

65歳以上の方の

運動習慣の **きっかけ** づくりに！



★詳細は下記連絡先まで★

対象のフィットネスクラブを**無料**で体験できる利用券を発行します！（12回分）

（利用券利用可能期間 令和8年4月1日～令和9年3月12日）

利用対象者（以下①～④をすべて満たす方）

- ①過去に本事業をご利用でない方
- ②文京区に住民登録のある65歳以上の方で、医師から運動制限を受けていない方
- ③各フィットネスクラブの利用規約を守れる方
- ④現在、利用可能なフィットネスクラブの会員ではない方



アーバンフィット24文京音羽店	音羽1-17-11 花和ビル2F
エッセンシャルジム24茗荷谷	大塚3-1-6 ラ・トゥール小石川 ※入口は1F
サーフィック小石川店	小石川3-1-7 エコービルⅡ1F
FASTGYM24白山店	白山1-33-21 白山田沢ビル4F・5F
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12
フィットネスクラブ東京ドーム	春日1-1-1 ラクアビル7F
ボディメイキング工房 アトリエミロン	千駄木3-31-12 ワコーレ千駄木ビル2F
WONDER LIFE	小日向4-2-5 小日向安田ビル101
トリムボディ	本郷2-39-6 大同ビル7F
女性専用24時間ジム フィットリリース 茗荷谷駅前店	小日向4-6-19 共立会館9F
ケーススタジオ (K-Studio Conditioning & Medical Fitness)	関口1-13-12 武田ビルディング3F



〈お申し込み〉

電話 または
QRコード から



令和8年12月11日(金)まで

★対象のフィットネスクラブは変更する場合があります。最新情報は区HPをご参照ください。

★本事業はスタッフが1対1で指導するものではありません。
ご自身でマシンの使い方を学び、個人で利用するものです。
※ただし、一部のジムではグループレッスンを実施！

【連絡先】

高齢福祉課介護予防係

TEL03-5803-1209

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＝9:00～17:30 12/29～1/3はお休みです。

分室の開設時間は、月～土＝9:00～17:30です。日・祝日・12/29～1/3はお休みです。

★・・・高齢者見守り相談窓口設置センター

きれい＆
元気のレシピ

vol.43

主食もしっかり！夏バテに負けない

暑さで食欲が落ちていませんか？体調維持のために食事は抜かさないうち1日3回食べましょう。主食・主菜・副菜を3つのお皿に分けることでそれぞれの料理をしっかり食べることができます。

でも暑い毎日、手軽に1皿で食事が整う日があってもいいですね。

冷凍うどんは電子レンジの活用で美味しい主食が短時間で出来上がります。ご家庭にある野菜と肉を炒めて、1皿で栄養バランスが取れる1品をご紹介します。冷凍うどんを常備しておくとお昼ご飯を用意できますよ。



管理栄養士

文京区 ハピベジ



で検索してみてください。

<https://happyasai.org/>



ハピベジHP

また、野菜おうちレシピページでは野菜を楽しめる料理も紹介しておりますので、ご覧ください。

<https://happyasai.org/festa2024/>



野菜おうちレシピ →



がんきよう Happy Vegetable 大作戦

ごまみそうどん

◆材 料（1人分）

冷凍うどん	1玉
鶏ひき肉	50g
にんじん、たまねぎ、キャベツ	両手にのるくらい
油	小さじ1/2
だし汁	100ml
★砂糖、酒、しょうゆ	少々
みそ	小さじ1
すりゴマ	小さじ1

◆作り方

- ① 冷凍うどんは袋の表示通りに電子レンジにかけるか、熱湯でゆでる。
- ② 野菜は食べやすい長さにせん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら②の野菜を炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、だし汁、★の調味料を入れ、一煮立ちしたらみそを溶き入れる。
- ⑤ お皿にうどんを盛り、上から④の具を汁ごとかけ、ゴマをふる。



ここがポイント

- 肉や野菜はあるもので自由に作りましょう。彩りよく選ぶとさらに食欲をそそります。
- みそは風味をとばさないよう最後に入れます。

編集

文京区 福祉部 高齢福祉課 地域包括ケア推進係 TEL 03(5803)1843 FAX 03(5803)1350

印刷物番号：E0226031