

～安心で住みやすい天城湯ヶ島に～

天城包括 だよい



第8号

令和8年2月 発行

伊豆市天城湯ヶ島地区
地域包括支援センター

〒410-3206

静岡県伊豆市湯ヶ島 161-1

☎ 0558-85-0570

✉ 0558-85-0571

✉ amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

✉ <http://swc-aisei.or.jp>

この寒い冬を「馬く」乗り切りましょう !!



1年の中でも、特に寒さが厳しい2月に入りました。高齢者の方々にとっては寒さの影響で血圧が上がりやすくなり、血流が悪くなったりしやすい時期になります。そのため、**脳卒中**や**心筋梗塞**の発症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ることができます！！

① 高血圧と脳卒中・心筋梗塞

2月は寒さの影響で血圧が上がりやすく、脳卒中や心筋梗塞の発症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、日頃から体を冷やさないよう注意が必要です。

② 冬バテと自律神経の乱れ

寒さや乾燥は身体の調子を整える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

暖かい部屋から寒い浴室や脱衣所へ移動するなど、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。入浴の際は、部屋と浴室の温度差をできるだけ少なくすることが大切です。

④ 心の健康

冬場は日照時間が短くなるため、気分を安定させるセロトニンの分泌が減り、気分の落ち込みや、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ながら、適度な運動や十分な睡眠、バランスの取れた食生活を心掛けましょう。

「今日からできる予防ポイント」^{check}

- ① 起床時は、急に布団から出ず、起きる前に布団の中で軽く体を動かしましょう！
- ② トイレや脱衣所は、あらかじめ暖房を入れておくと安心です。熱いお風呂には、いきなり入らないようにしましょう！
- ③ テレビを見ながら「その場で足踏み」をしてみましょう。（1日10分でOKです）
- ④ 椅子に座って「かかと上げ・つま先上げ」をしてみましょう！（血流を良くする効果があります）
- ⑤ 掃除や洗濯をする時は、できるだけ体を大きく動かすことを意識しましょう！
- ⑥ こまめに水やお茶を飲みましょう。（1日1.5リットルを目安に）
- ⑦ お酒の飲みすぎに注意しましょう。（脱水の原因になることがあります）

日頃からの
取組が大切だよ



楽しい「脳トレ会」参加者募集 !!

認知症予防を目的としたどなたでも気軽に参加できる「脳トレ会」です。歌、手遊び、言葉遊び、数字カード、カルタ、工作など、毎回頭と体を動かし、笑いが絶えません。昼食時の会話も弾み、地域交流としての広がりが期待されます。

【開催日】毎月 第1・3火曜日 10時～12時

【場 所】伊豆市月ヶ瀬 238-1 (パーラー月ヶ瀬2)

【参加費】1回 500円(自家製野菜を使った昼食付)



百人一首で脳トレ中の様子



令和7年11月18日(火)に天城湯ヶ島コミュニティセンターにて「縁起でもない話をしようの会」を開催致しました。伊豆赤十字病院看護部長の城所様からは在宅医療について、ミックホールみずぐち専務取締役の岩田様からは葬儀に関する話を事前に家族で話し合うことの大切とは分かっていても、なかなか切り出しづらいものです。今回の講座が、家族で話し合うきっかけとなることを期待します。



「縁起でもない話をしようの会」の様子

「縁起でもない話をしようの会」開催

ベンチプロジェクトとは、地域住民が集う場や日常の散歩コースなどにベンチを設置することで、誰もが気軽に集える場を増やし、社会参加・見守り・交流や情報交換の場として活用することを進めます。プロジェクトです。現在、天城湯ヶ島地区には7ヶ所に設置されており、今年度は市山公民館の出入り口に設置させていただきました。今後もベンチの設置や活用にご協力していただける方を募集しています。



市山公民館にて寄贈式の様子

ベンチプロジェクト(市山公民館)

居場所「上船原会」ご紹介



今年度、上船原公民館を拠点に、地域の居場所「上船原会」が立ち上りました。上船原地区の住民を中心に、他地区からの参加もあり、毎月第2・第4火曜日の午前9時から活動しています。参加者の皆さんには健康意識が高く参加率も良好で、徒歩やバスを利用して積極的に参加される姿が見られます。活動内容はロコトレ体操をはじめ、ゲートボールやピンポン、ボウリング、カラオケ、手芸など多彩で、講師を招いた蕎麦打ち講座や音楽療法も実施されています。交流と健康づくりを通じ、地域のつながりを深める大切な場となっています。



音楽療法の様子



蕎麦打ち講座の様子

伊豆市天城湯ヶ島地区地域包括支援センター

電話: 0558-85-0570 FAX: 0558-85-0571

メール: amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

ホームページ: <http://swc-aisei.or.jp>

