

ほっとネット

- ヒートショックに注意しましょう … 1 ページ
- 特殊詐欺にご注意ください! …… 2 ページ
- 災害への備えは十分ですか? …… 3 ページ
- 高齢者あんしん相談センター
駒込分室の移転について …… 4 ページ上
- きれい&元気のレシピ …… 4 ページ下

令和 5 年 1 月 文京区福祉部高齢福祉課

高齢者あんしん相談センター情報便

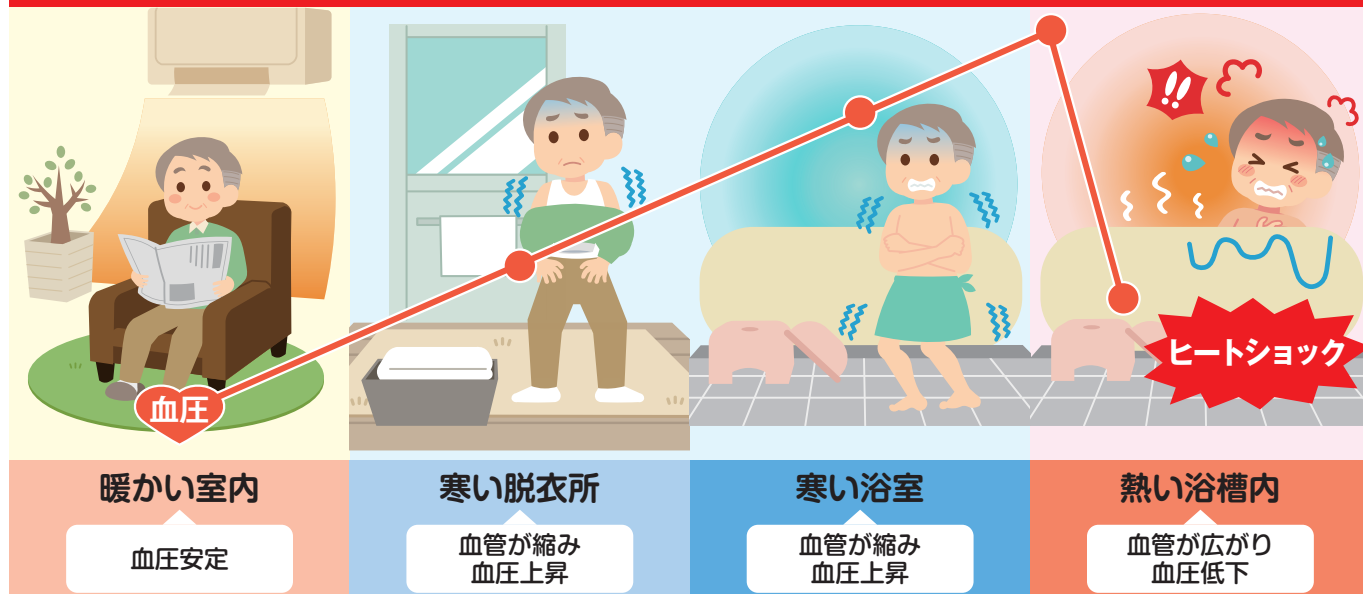
ヒートショックに注意しましょう

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、急激な温度変化が体に及ぼす悪影響のことです。
急激な気温の変化により、血圧や脈拍が大きく変動し、湿疹や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こすことがあります。

ヒートショックは主に浴室で起きています。また、入浴中の事故での高齢者の割合は全体の約 9 割を占めており、冬場の浴室は温度差が大きく危険な場所となっています。

温度差による血圧変動に要注意！ 身体への負担が大きく危険です！



ヒートショックを防ぐためには

ヒートショックを防ぐための 5 カ条

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 入浴前に水分を取りましょう。
- かけ湯をしてから浴槽に入りましょう。
- 湯温は41度以下に設定しましょう。
- お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。

特殊詐欺にご注意ください！

電話をかけてきて、対面することなく信頼させ、不特定多数の人から現金等をだまし取る「特殊詐欺」。

令和3年の特殊詐欺認知件数は全国で14,498件、東京都では3,319件発生しており、約23%を占めています。(警察庁調べ)

手口が巧妙化しており、不法に利益を得る事例も頻発しております。特徴をしっかりと把握して、引っかけられないように注意しましょう。

もしあやしいと感じたら、一人で悩まず、家族やお近くの警察に相談しましょう。

被害の多い手口

オレオレ詐欺

親族、警察、弁護士などを装い、親族が起こした事件・事故に対する示談金等を名目に金銭などをだまし取る手口です。



キャッシュカード詐欺

警察官などを偽って電話をかけ、「キャッシュカード（銀行口座）が不正に利用されている」、「預金を保護する手続きをする」などとして、嘘の手続きを説明したうえで、キャッシュカードをすり替える等して盗み取る手口です。



還付金詐欺

区、税務署、年金事務所などと名乗り、医療費・保険料の過払い金や一部未払いの年金があるなど、お金を受け取れるという内容の電話をかけてきて、ATMに足を運ばせ、お金を振り込ませる手口です。



架空料金請求詐欺

未払いの料金があるなど、架空の事実を口実とし金銭等をだまし取る手口です。



災害への備えは十分ですか？

災害はいつ起こるかわかりません。皆さまの災害時の備えはいかがでしょうか？
突然の大地震などの自然災害から、自分と大切な人を守るための対策や備えをしておきましょう。

防災は日頃の備えが重要です！

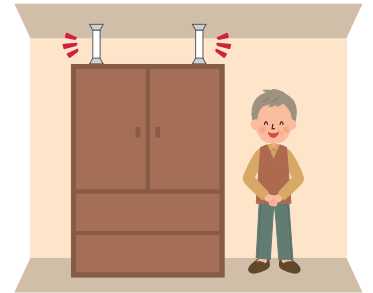
自宅が安全なら
在宅避難をしましょう

避難所は、自宅が倒壊するなど被害を受けた方が避難する場所です。
自宅での避難が継続できれば、在宅避難をしましょう。



家具の置き方は
工夫していますか？

大地震が起こった時には「家具は倒れるもの」と考え、転倒防止対策を講じることや、寝室にはできるだけ大きな家具は置かないようにしましょう。



食料や防災用品の
備蓄は十分ですか？

電気やガス、水道などが止まった場合に備えて、飲料水や保存が効く食料を備蓄しておきましょう。また、簡易トイレも備蓄しておきましょう。



安否確認方法は
決まっていますか？

家族や近所で、お互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所など、事前に話し合っておきましょう。



避難場所や避難経路は
確認していますか？

防災地図やハザードマップから、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。避難訓練や防災訓練などにも参加しましょう。



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	白山5-16-3
	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被保険者証おもて面下、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・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

● 高齢者あんしん相談センター駒込分室の移転について ●

令和4年9月に事務所の移転を行いました。同一建物内（文京グリーンコートイーストウイング1階内）の事務所移転であり、住所・電話番号の変更はありません。

一定の面積を有する事務所へ移転することにより、プライバシーに配慮した相談室及び相談カウンターを設置するとともに、十分な執務スペースを確保しました。

きれい＆
元気のレシピ

vol.36

カルシウムたっぷりおかずで骨粗しょう症予防に

骨を作る上でなかなか意識をしないと摂りにくいカルシウム。牛乳を飲むこともいいですが、食材を混ぜて焼くだけのおいしいおかずはいかがでしょうか。乳製品のチーズとにらを合わせ、チーズの油分で緑黄色野菜に多いビタミンの吸収もよくなります。葉物の野菜がおいしい冬、他の野菜でもおいしいので組み合わせでお楽しみください。

『ぶんきょうHappy Vegetable大作戦』のサイトには、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/>



今回紹介したような葉物野菜がとれるレシピのページもありますので、ご覧ください。
<https://www.city.bunkyo.lg.jp/hoken/kenko/eyo/happyyasai/recipe.html>



ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

キャベツとにらのチーズ焼き

◆材 料（2人分）

- キャベツ 2枚
- にら 1/2束
- ピザ用チーズ 30g
- しらす干し 大さじ2
- 片栗粉 大さじ4
- サラダ油 小さじ1

◆作り方

- ① キャベツは千切り、にらは1cm長さに切る。
- ② 耐熱容器にキャベツとにらを入れ、ふんわりとラップかけて電子レンジで加熱（600W 1分30秒）する。加熱後ラップを外し、粗熱がとれたら軽く水気をきる。
- ③ キャベツ、にら、しらす干し、ピザ用チーズを混ぜ合わせる。
- ④ ③に片栗粉を加え、全体によく混ぜる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて、円形に整えながら中火で両面焼く。



ここがポイント

- 見た目はお好み焼きのようですが、粉（片栗粉）は少量で、キャベツとにらをたっぷり食べられます。
- おやつや朝食にもぴったりです。