

# 長房あんしんだより



令和6年  
8月号

## もの忘れ保健室 in 長房

最近、物忘れが気になるなあ～  
家族の事で相談したいなど  
座談と個別相談を平川病院の  
看護師と共に開催します！

2024年8月15日 (木)  
13:30～15:00

【座談13:30～14:30 個別相談14:30～15:00】

場所: シルバーふらっと相談室長房

参加費: 無料 個別相談は事前予約優先

対象者: 長房町・城山手・並木町在住の方

問い合わせ先: 042-629-2531 (シルバーふらっと相談室長房)

共催

医療法人社団光生会平川病院

八王子市シルバーふらっと相談室長房

八王子市高齢者あんしん相談センター長房

## Let, enjoy 介護予防 part47

### フレイルとは？

「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。  
高齢者が増えている現代社会においてフレイルに早く気づき、  
正しく介入（治療や予防）をすることが大切です。

- ①. 体重減少: 意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
  - ②. 疲れやすい: 何をしても面倒だと週に3-4日以上感じる
  - ③. 歩行速度の低下 ④. 握力の低下 ⑤. 身体活動量の低下
- 3項目以上該当⇒フレイル 1又は2項目だけの該当⇒プレフレイル

消費者  
被害  
見守り  
新鮮情報

### 新紙幣発行に伴うトラブルにご注意

「旧紙幣は使えない」「新紙幣と交換する」などと言っ  
て紙幣をだまし取ろうとする事例発生が予想されます

#### ～消費者へのアドバイス～

- ① 新紙幣発行後も、現在の紙幣は使えます。
- ② 金融機関や行政機関が新紙幣について交換を求めることは  
ありません。第三者に渡さないでください。
- ③ 新紙幣に関する不審な電話やメール、訪問があった場合は  
警察に相談しましょう。
- ④ 不審に思ったら、すぐに消費生活センター等に相談しま  
しょう。

八王子市消費生活センター ☎631-5455

## しっかり予防！ 熱中症対策

- ★適度な休憩
- ★こまめな水分補給
- ★涼しい服装
- ★バランスの良い食事
- ★室内の温度
- ★体調管理



病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…

# #7119

## 暮らしの豆知識

### 自宅で作る経口補水液 簡単レシピ\*

<材料>

- 水 …… 1リットル
- 塩 …… 小さじ1/2 (3g)
- 砂糖 …… 大さじ4と1/2 (40g)

これらをしっかりと溶けるまで混ぜれば完成

※一気に飲み干さずにコップ一杯を30分かけて飲みましょう。  
※作った補水液はその日のうちに飲みましょう。

雨天  
中止



## 笑いの健康体操

- ・8月は高温のためお休みです
- ・9/11(水)・9/25(水)

夏時間 9:15～10:15



場所 コピオ長房バス通り側軒下  
講師 松山ほづみさん

無料!

笑いの健康体操実行委員会

参加申込(高齢者あんしん相談センター長房)

☎→629-2530

