

# あだち便り



発行元：地域包括支援センターあだち

住所：足立区足立 4-13-22 電話：03-3880-8155

## ペットと高齢者の暮らしについて

ペットとの暮らしは、私たちの日常に幸せと彩りを与えてくれます。ペットの世話が生きがいになったり、ペットの話題で近所の人たちと会話が生まれたり孤立を回避することができます。しかし、最近高齢者（飼い主）の急な体調不良や入院で、ペットが取り残される問題が生じています。

### ペットを飼う前にチェック

- ペットの世화에毎日時間をかけられますか？  
・ペットの世화에休日はありません
- ペットを飼える住まいですか？  
・賃貸の場合は契約内容を見直しましょう
- 飼い続けるお金はありますか？  
・フード代だけでなく動物病院の費用などもかかります  
(予防接種・不妊去勢手術等)
- あなたの体力で世話が出来るペットですか？  
・病気になった時、ペットの面倒を見てくれる人はいますか

### 平均寿命について

	犬 14.48 歳
	猫 15.45 歳
	うさぎ 9 歳
	インコ 10 歳

## 高齢期にペットを飼うにあたり備えておくこと

- 一時的な預け先を見つけておきましょう
- かかりつけの動物病院を決めておきましょう
- ペットを清潔にしておきましょう
- ワクチン接種状況が分かるようにしておきましょう

多頭飼育やお一人暮らしでペットを飼われている方が近くにいらっしゃいましたらホウカツまでお知らせください。

### 動物問題に関する相談窓口

一般社団法人ワンウェルフェア



メール相談 LINE 相談

★QRコードよりアクセス可能です

地域包括支援センターあだちの職員です。訪問の際には業務委託証明証を携帯しています。



センター長  
西村美枝



岩田有佳乃  
(主任介護  
支援専門員)



薦村恵理香  
(主任介護  
支援専門員)



桑原清美  
(社会福祉士)



土屋七月  
(看護師)



膳美詩  
(社会福祉士)

結婚し名前が  
淡路から膳に  
変わりました

# — 事業報告 —

1月

## みんなで元気アップ教室同窓会を行いました



みんなで元気アップ教室とは、運動・お口の健康・栄養等の介護予防に関する総合的な内容を学ぶことが出来る教室です。

10月～12月に開催され、同窓会には11名の方が参加されました。「楽しかった」「一人だと体操は続かない」など感想を皆さんで共有しました。

体操や身体を動かすことに興味がある方は包括あだちまでお電話を下さい。積極的に身体を動かしていきましょう。

## 高齢者のスキンケアトラブルの予防

冬は肌が一年で最も乾燥する時期です。高齢者は汗や皮膚分泌が減少するので皮膚のバリア機能が低下し、皮膚の乾燥を引き起こし痒みが生じやすくなります。皮膚の健康維持にも努めていきましょう。

### 皮膚トラブルを防止するためには

#### ●保湿剤を塗りましょう

- ・保湿力のある伸びのよいクリームやローションを1日2回以上塗り肌のうるおいを保ちましょう。

#### ●長時間の入浴は控えましょう

- ・長時間の入浴、頻回の入浴、熱いお湯での入浴は皮膚の乾燥を助長します。お湯の温度はぬるめ、弱酸性の洗浄液を使うなど工夫も必要です。

#### ●皮膚を強くこすらない

- ・洗浄液の泡を利用して優しく洗いましょう。



もの忘れ相談 問い合わせ ☎地域包括支援センターあだち 03-3880-8155



もの忘れにお悩みの方、足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年4回ご本人・ご家族の相談に応じます。(1人30分/無料) 予約制となっておりますので、お気軽にお問い合わせください。3月は渡邊内科外科医院 渡邊亨医師が担当します。

※3月3日(水)13:00～15:00に行います。

会場:地域包括支援センターあだち