



## 1日コースの秋の外出活動

美しく風に舞う木の葉に秋の深まりを感じるこのごろです。すっかり秋らしくなりましたね。1日コースでは、今年もソラマチ散歩へ出かけています。昨年と同じソラマチでも、今年は30階まで上り景色を眺めるコースにしましたので、皆さん、新鮮な気持ちで楽しんでくださっています。

皆で行くと  
商店街も  
楽しいです。



美味しそうな、餃子ね〜。



### ワンポイントレッスン〜ウォーキング〜

ウォーキングは、安全な運動で健康づくり、ダイエットに最適です。日常生活では積極的に歩くことを意識してみてください。歩きながら、会話ができるくらいのスピードが適当です。ウォーキングには、脂肪燃焼効果のほかに血流を促進する効果や血圧や血糖値を抑える効果が期待でき、生活習慣の改善にもつながります。紅葉も見られ、今の季節は最適ですね。



### 今月のカレンダー

今月のカレンダーは、秋を感じさせるものを半紙に描いてカレンダーにしました。柿や栗、落ち葉が秋らしくかわいらしいカレンダーが出来ました。芸術の秋ですね。



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



## 総合防災訓練・デイサービスの避難訓練

すみだ福祉保健センターでは、館内全体で実施される総合防災訓練と、デイサービスで実施する避難訓練があります。10月はデイサービスで、火事を想定して1階に避難する訓練を実施しました。11月は館全体で総合防災訓練が行われる予定です。写真は10月10日の避難訓練の様子です。



地震が発生しました。防災頭巾をかぶって避難指示が出るまでお待ちください！



慌てなくて大丈夫ですよ。



## 歯科健診を行いました

10/3～10/7に、本所歯科医師会の協力のもと歯科健診を実施しました。治療が必要だと判断された方には個別にご連絡しました。

健診後の講話では、歯の健康な人は、認知症になる確率が低い、寿命が長くなるというデータがあると聞きました。

歯のケアは、大切ですね。



## 冬の感染症に気を付けましょう

この冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。

60歳以上の季節性インフルエンザの致死率は0.5%、第6波のオミクロン株による致死率は約1.9%です。（厚生労働省発表）

気温が下がり、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。基本的な予防対策は同じですので、あらためて確認し、一人ひとりが意識して感染症予防に努めましょう。また、新型コロナもインフルエンザも予防接種により、ある程度発症を防いだり、重症化するのを防いだりする効果が期待できます。インフルエンザの予防接種は、令和4年12月31日現在65歳以上の方は、墨田区から補助が出て無料で接種できます。詳しくは墨田区から送付される予診票をご覧ください。

## 高次脳機能障害講演会のお知らせ

- ・日時：11月13日（日）  
午前10時30分～午前12時15分
- ・場所：墨田区役所131会議室
- ・講師：東京慈恵会医科大学付属第三病院  
リハビリテーション科診療部長教授  
渡邊修先生
- ・内容：高次脳機能障害の症状や対応への理解を深める基礎講演と当事者の方からお話をうかがい、その経験から学びます。
- ・申し込み方法：電話受付（5608-3738）

## 年末年始の営業

今年度のお休みは

**12月30日（金）～1月3日（火）**

となります。ご注意ください。

## ～今月のイラスト～

今月のイラストはボランティアの大野一男さんの塗り絵です。美味しそうなズワイガニですね！大野さんはリハビリ終了後に、センターでボランティア活動をし、生き生きと活躍されています。



【編集後記】9月にアルツハイマー病の治療薬として効果のある薬の実験が最終段階に入り、今年度中にも認可されるのではないかと情報がありました。2025年には、日本の65歳以上の5人に1人が認知症になると予測される中、アルツハイマー型認知症は、認知症の中で最も患者数が多い病気です。今までも症状の進行をゆっくりにするなどの薬はありましたが、症状を改善するものは、今回初めてとなります。薬の認可に期待し、未来に希望を持ちたいですね。（編集長 RT）