

介護予防通信 令和8年冬号

豊洲長寿サポートセンターが発行するシニア向け
介護予防・地域活動情報通信です。



年も明け、寒さが本格的になってまいりました。皆様、いかがお過ごでどうか。
今号では、冬の寒さに負けず、安全・健康に生活するための情報を案内します。
裏面もぜひご覧ください。

身体を温めて寒い冬を乗り越えましょう!!

自宅で簡単3分体操

寒さで体が縮こまりやすいこの季節、
簡単な運動で身体をほぐして温かさと筋肉
を手に入れていきましょう

～イスに座りながら～

①足首ぐるぐる(左右10回)



②かかと上げ(10~15回)



～立ち上がって～

③つま先立ち歩き(10歩)



④その場で足踏み(30秒)

※十分なスペースを
確保し、無理のない
範囲で行いましょう

身体の内から温かく元気に

～冬の健康食材～

- ①根菜類(大根・にんじん・ごぼう・レンコン)
冬が旬の食材たち!!纖維質が豊富でゆっくり消化されるため、代謝が上がる
- ②生姜・長ねぎ
血行促進 & 代謝UPで風邪予防の効果あり
- ③きのこ類
腸を動かして代謝UP!! 栄養価が高い
- ④たんぱく質(肉・卵・豆腐・魚)
筋肉が付き、熱生産が活発になる



～鶏肉と生姜のほっこり鍋～

《材料》鶏モモ肉・白菜・長ねぎ・しめじ・豆腐・
生姜スライス/調味料:だし・醤油・酒・みりん
《作り方》

- 1.鍋に調味料、生姜スライスを入れて温める
- 2.鶏肉と白菜を入れる
- 3.きのこ・豆腐・長ねぎを加えて煮込む

⚠ 冬の事故にご用心 ⚡

1. ストーブやヒーターによる火災
 - ストーブ近くの洗濯物やカーテンに発火
 - 電気ストーブの転倒による燃焼
 - ストーブの上に物を置いて焦げる

予防策

- ☆可燃物(洗濯物・布団・カーテンなど)を暖房器具から1m以上離す
- ☆就寝中や外出時はヒーターを必ず電源オフ
- ☆暖房器具の上に物を置かない

2. カイロや電気カーペットによる低温やけど

- カイロや電気カーペット、湯たんぽで起こりやすい
- 気が付かない内に皮膚が深く損傷する

予防策

- ☆直接肌にあてない
- ☆長時間使用しない(特に就寝中など)
- ☆温度設定を弱にする
- ☆皮膚の赤みや違和感があれば早めに確認

イベントのお知らせ

○KOTO活き粹体操in豊洲

介護予防リーダーによる筋力トレーニングや長生きサンバなど、楽しく身体を動かせます！

場所：豊洲文化センター 1階ギャラリー

時間：14:00～15:00 予約不要

開催日：

1月27日（火）

3月24日（火）

※2月は開催予定なし



○豊洲シーグリーン

豊洲長寿サポートセンターが主催するシニア向け交流の場です。予約不要お茶をしながら楽しく話して気分転換♪

開催日：2月13日（金）

3月13日（金）

場所：豊洲文化センター 8階 研修室

内容：茶話会、健康講話など

○かもめカフェ（認知症カフェ）

誰でも参加OK 認知症ご本人、認知症家族の方、介護されている方、認知症

について興味がある方、是非いらしてください！お話ししましょう!!

開催日：原則第1土曜日

（詳しい日程は豊洲長寿サポートセンターへお問い合わせください）

会場：都営豊洲4丁目アパート集会所

冬の感染症対策

冬は気温や湿度が低く、感染症のウイルスが広がりやすい時期です。

対策を十分に行いましょう!!

①外出後・トイレ後・食事前に必ず手洗い

※石鹼で20秒以上、指先・指の間・手首まで

※+αでアルコール消毒も活用

②1時間に1回、数分間の換気をする

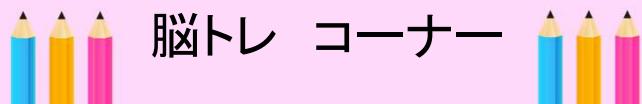
③室内の湿度を50～60%に保つ

※加湿器を使ったり、湿らせたタオルを干したりすると湿度UP

④ワクチン接種

インフルエンザやコロナウイルスのワクチンを接種することで、発症リスクを低減したり、重症化を防いだりする効果が期待されます。

脳トレ コーナー



文字を並べ変えて言葉を完成させよう！

第一問 (ヒント: お正月の食べ物)

がみちかも → ????

第二問 (ヒント: 雪からできている)

ゆまだきる → ????

第三問 (ヒント: 3月のイベント)

つりなまひ → ????

答えはページ下部へ

○介護保険・福祉サービス、チラシの個別配布希望・回覧や掲示等のご相談はお気軽にお問い合わせ下さい。

*お問い合わせ: 豊洲長寿サポートセンター (☎03-5859-0566)

<脳トレ答え> 第1問かがみもち(鏡餅) 第2問ゆきだるま(雪だるま) 第3問ひなまつり(雛祭り)