



杉並区地域包括支援センター

# ケア24西荻だより

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

【担当地域】

松庵 2・3丁目

西荻南 1・2・3・4丁目

宮前 3丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

## 頼れる町会

シリーズ

### 西荻南中央会

西荻南一丁目20～23番  
西荻南二丁目14～16番  
28～30番



西荻南 1～2丁目の中央部に位置する閑静な住宅地の町会です。小学校や幼稚園も隣接しており子育てに恵まれた環境です。昔ながらの銭湯「天狗湯」も近隣の皆様に親しまれています。夏休みのラジオ体操を始め、敬老の日や出産、小学校入学、成人を祝いお互いに喜び合い、より一層のコミュニケーションを図っています。又安全で住み良い町を目指し、今年度より防犯カメラを設置し、地域住民有志による防犯パトロール隊の巡回も行っています。



# 65歳からの身体能力測定会のお知らせ



身体能力測定のほか、フレイルチェックも行います。前期に参加された方は

もちろん、初めての方も今の自分の状態を確認するため、ぜひご参加ください

～定期的に確認する事が効果的です～



チラシはケア24にもあります

令和3年度：後期 新型コロナウイルス感染症予防における  
**65歳からの身体能力測定会**  
申し込み不要 お知らせ 無料

身体能力測定のほか、フレイルチェックも行います。前期に参加された方はもちろん、初めての方も今の自分の状態を確認するため、ぜひご参加ください。  
～定期的に確認することが効果的です。～

【対象者】 区内在住の65歳以上で、日常生活に支障のない方  
【申し込み】 事前の申し込みは不要です。ご参加ください。

- マスクを必ず着用して、ご参加ください。
- 水分補給が重要ですので、必ず「飲み水」をご持参ください。
- 入室に当たっては、検温チェックを必ず行ってください。
- 「ソーシャルディスタンス」も取って、参加します。

【実施場所】 実施場所は、各町会・区民センター（実施決定による） 【参加費】 無料

【実施内容】 ①身体能力測定 ②フレイル（虚弱）チェックなど

【実施日時】 実施日時・実施場所は各町会・区民センターにてご確認ください。お申し込みの際は、会場もご確認ください。

●実施しない日：台風や大雪など天候が理由で中止する場合がございます。

●実施しない日：中止させていただきます。ご了承ください。

開催日	会場	受付時間	定員
①11月16日(火)	上井草スポーツセンター 1階 小体育館	午後2:00～2:40	60名
②12月17日(金)	大宮前体育館 地下2階 大体育室	午後2:00～2:40	60名
③1月18日(火)	高井戸地域区民センター 3階 体育室	午後2:00～2:40	60名
④2月15日(火)	荻窪地域区民センター 地下2階 体育室	午後2:00～2:40	60名

※実施中止の場合は、お知らせいたします。中止の際は、お申し込みよりご連絡をさせていただきます。  
お問い合わせ先 杉並区健康増進サービス課(生涯学習センター) 電話03-3391-0015 (国定休日除く)

開催日	場所	受付時間	定員
①11月16日(火)	上井草スポーツセンター 1階 小体育館	午後2:00～2:40	60名
②12月17日(金)	大宮前体育館 地下2階 大体育室	午後2:00～2:40	60名
③1月18日(火)	高井戸地域区民センター 3階 体育室	午後2:00～2:40	60名
④2月15日(火)	荻窪地域区民センター 地下2階 体育室	午後2:00～2:40	60名



この地域は大宮前体育館が近いです！



# 感染症（かぜ・インフルエンザ・コロナ）の違いを知って冬を乗り切ろう♪

## 普通のかぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の見分け方

かぜ（普通感冒）もインフルエンザ（流行性感冒）も、初期症状が似ているため区別が付きにくいこともあります。新型コロナウイルス感染症においては、まったく自覚症状がないといったケースもあります。しかし、軽い症状であっても急変して重症化することもあるので、高齢者や呼吸器疾患のある人は特に注意が必要です。

### 基本的な感染予防の仕組みは同じ

- ① 手洗いで付着したウイルスを洗い流す、またはアルコールによる手指消毒でウイルスを不活化する（感染力を失わせる）
- ② 換気の悪い室内などでよく感染が起こるので、こまめな換気を心がけましょう。空気の流れを作ることが重要なので、2方向の窓・出入り口を開けることがポイントです。

いずれの感染症においても、マスクやうがい、手洗いなどで原因物質を寄せつけないようにする、不要不急の外出を避けて「3密」をつくらないようにすることが予防には有効です。

症状に変化があったり長く続いたりするようなら、自己判断をせずに医療機関や地域の相談窓口にご相談ください。

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染性/感染経路	あまり強くない/接触または飛沫感染	強い/接触または飛沫感染	非常に強い/接触または飛沫感染。エアロゾル感染の可能性もあり
症状が現われ始める部分	局所（鼻や喉の上気道が中心）	局所のほか、全身症状が現われる事も多い	局所のほか、全身症状が現われる事も多い
症状の現れ方	ゆるやか	急激	ゆるやかだが、急激に重症化、肺炎を合併する事も多い
発熱	37℃～38℃程度（微熱の場合が多い）	高熱（38℃以上の急激な発熱）	37.5℃以上の発熱が4日以上続くことが多い
主な体調の変化	くしゃみ、鼻水、鼻づまり、せき、のどの痛みなど上気道症状	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒などの全身症状が急激に現れる	発熱やせきなど初期症状はかぜやインフルエンザと見分けが付きにくい。その他、頭痛や倦怠感、食欲不振、味覚・嗅覚障害が現われる事もある
治療方法	痛みや不快な症状をやわらげる対症療法	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用する	対症療法が中心 肺炎に進行した場合は抗ウイルス薬、血栓予防の抗凝固薬、免疫暴走を抑えるステロイド剤を適宜使用し、集中治療や人工呼吸器など
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽度であれば5～7日程度

大正製薬ホームページより

## ♪体操教室開催のお知らせ♪



現在、第一土曜日に西荻窪診療所の2階で体操教室を開催しています♪  
予約制となっておりますのでご希望の方はケア24西荻までご連絡下さい。

日時 毎月第一土曜 11時～12時 場所 西荻窪診療所2階  
講師 リハビリ専門職など 参加人数 15名程度 参加費 無料

### 杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話：3333-4668

FAX：3333-3968



### <窓口開設時間>

月～金 9:00～19:00

土曜日 9:00～13:00



- ★所在地 西荻南4-2-7 西荻窪診療所2階
- ★交通 JR中央線西荻窪駅 下車徒歩10分
- ★担当区域 松庵2・3丁目 西荻南1・2・3・4丁目 宮前3丁目