

ケア24は杉並区が運営を委託している高齢者の相談窓口です。

# ケア24浜田山だより

杉並区浜田山1-36-3 電話:03-5357-4944

## 介護に役立つ、高血圧・糖尿病の基礎知識

**内容:** 高血圧・糖尿病の基礎を知り、  
介護予防に役立てる事が肝要です。  
この度はその基礎についてお話します。

**日程:** 令和8年3月24日(火) 13:30~15:00

**講師:** 元老年病専門医・元糖尿病専門医・  
元日本医科大学第一内科客員教授  
橋本 英洋

**場所:** 浜田山会館 **住所:** 浜田山1-36-3

**定員:** 30名 **参加費:** 無料



## ～ほっこり スマホ相談 好評開催中～

スマホのちょっとした困りごとを、地域のあんしん協力員が使用者目線でサポートします。  
ぜひ、お気軽にご連絡ください！※1/13(火)申込み開始 (申込順)

### 日時

- ①2月4日(水)
- ②3月4日(水)
- ③4月1日(水)
- 13:00～、13:30～
- 14:00～、14:30～
- (1回30分/1名ずつ)

### 場所

ケア24浜田山相談室  
(浜田山1-36-3)

### 持ち物

ご自身の  
スマートフォン

**申込:** 電話にてケア24浜田山まで(03-5357-4944)



## <寒い季節は「ヒートショック」にご注意を！>

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が変動し、身体がダメージを受けることです。心臓や血管に負担がかかる為、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす可能性があります。

### ◎ヒートショック予防のポイント

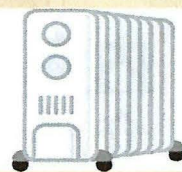
・湯船の温度は41度以下  
長時間の入浴は控える



・ご家族がいる方は、  
ひと声かけてから入浴



・入浴前に脱衣所  
や浴室を温める



・湯船に入る前に、  
かけ湯をしてから入る



・入浴前後に水分を取り、  
食後や飲酒後すぐの入浴は  
避ける



## ケア24浜田山

【住所】浜田山1-36-3

【電話】03-5357-4944

【担当地域】

浜田山1,2,3丁目、高井戸東1,3丁目  
下高井戸4,5丁目、上高井戸3丁目

令和8年4月1日より  
開所時間が  
変わります！！

### 変更前

月～金曜日  
9:00～19:00  
土曜日  
9:00～13:00

### 変更後

月～土曜日  
9:00～17:00

※日曜日、祝日および年末年始はお休みです。

時間外の緊急時のご相談は電話で受け付けています。

銀行

コンビニ

浜田山駅

高井戸

井の頭線

西永福

鎌倉街道

ケア24  
浜田山