

季節の変わり目は **体調の変化** に **注意** です!

免疫力を高めましょう!

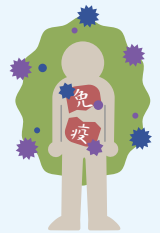
免疫力とは…



私たちの体に備わっている、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る力のことです。

高齢者になると、体力や聴力、視力が低下すると同様に免疫力も低下し、感染症などの病気になるリスクが高まります。

高齢者の免疫力は、20歳前後の若年者に比べて、2～3割程度になると言われています。



免疫力が低下する原因は…?

加齢以外にも、日々の生活習慣が影響しています。

例えば…

運動不足

睡眠不足

喫煙

ストレス

疲れ

食生活

また、季節の変わり目も、心身ともに大きな負担を受けやすいので、注意が必要です。

免疫力を高めるには…?

■ 栄養バランスの良い食事を心がける

■ 適度な運動を行う

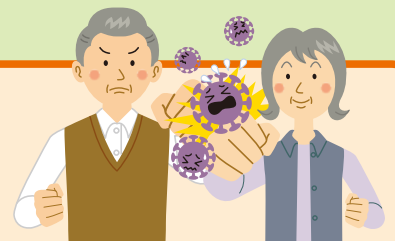
→ 適度な運動は血液の流れが良くなり、全身に酸素や栄養が届けられます。体温が上がると、血液中の免疫細胞が活性化され、免疫力の維持・向上に結びつきます。

■ 質の高い睡眠をとる

→ 睡眠は、疲労回復だけでなく、傷ついた細胞の修復をしています。質の良い睡眠は免疫力を高めるために重要です。

■ 自分なりのストレス解消法を持つ

→ 強いストレスがかかると、免疫力が低下することがわかっています。普通の生活の中で、「楽しい」、「嬉しい」、「おもしろい」時間を見つけて、できるだけストレスをためないようにしましょう。また、家族や友人、ご近所の方と共有することで、周囲の人も楽しい気分になります。



地域全体で見守り 支え合うために

区では、地域の見守りの目を増やし、見守りネットワークの強化・充実を図るため、高齢者に関わる業務や台東区内を定期的に巡回、訪問している業者等との協定締結や登録をすすめています。

(令和8年3月末現在 103事業所と協定締結及び登録)

- 下記の事業者が新たに加わりました。
(令和8年3月末現在)

区分	協力機関名	全域型協定締結日 (圏域型登録日)
圏域型	株式会社 茶の君野園	令和7年 12月19日
	ポアル訪問看護 ステーション	令和7年 12月22日



高齢者に関する **お困りごと** がございましたら

地域包括支援センター へご相談ください!



地域包括支援センター	所在地	電話	担当区域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草4-26-2	03 (3873) 8088	浅草、千束、花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中2-17-20	03 (3822) 1556	谷中、上野桜木、上野公園、池之端
りゅうせん 地域包括支援センター	竜泉2-10-8	03 (6458) 1507	下谷3丁目、根岸4・5丁目 三ノ輪、竜泉、日本堤
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前2-11-3	03 (3862) 2175	雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島 鳥越、浅草橋、柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷4-4-3	03 (3845) 6505	根岸1~3丁目、下谷1・2丁目 入谷、北上野、松が谷、西浅草
たいとう 地域包括支援センター	台東1-25-5	03 (5846) 4510	東上野、上野、元浅草、 台東、秋葉原
ほうらい 地域包括支援センター	清川2-14-7	03 (5824) 5626	今戸、東浅草、清川、橋場

【営業日】 月~土曜日 午前9時~午後5時 (日曜・祝日は休業日)

問い合わせ先 台東区東上野4-5-6
台東区役所 高齢福祉課 庶務・計画担当

電話 03 (5246) 1221