

ふく いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

寒さが一層厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？2月に入り、春が待ち遠しい今日この頃です。冬は気温が下がり、空気が乾燥するなど、体調を崩してしまいがちな季節です。年齢を重ねるとともに、普通に暮らしていても気をつけるべき健康リスクが増えるため、ささいなことにも注意が必要になります。今回は、冬に特有のヒートショックや感染症、低温やけどなど気を付けるべき健康リスクとその対策方法について説明をします。

気を付けるべき冬の健康リスクとは？

1. ヒートショックにご用心

寒い場所から暖かい場所へ移動した時に、血圧が激しく変動して心筋梗塞や脳梗塞、失神などを引き起こす事です。

高齢者は、特に入浴時のヒートショックに注意しましょう。暖かい部屋から寒い脱衣所へ移動し、湯船で熱いお湯に浸かるという一連の流れにより、ヒートショックが起こりやすくなります。さらに、高血圧などの血圧に関する持病を抱えている方はより注意が必要です。

POINT

脱衣所やトイレなどの気温の低い部屋を暖房器具で暖め、部屋と部屋の温度の差をなくすることが重要です。また、入浴前の水分補給や湯船の温度を高くしすぎないこと、長湯しないことにも気を付けましょう。



2. 夏だけじゃない！冬にも起きる脱水症

脱水というと夏の話のように思われますが、冬は空気の乾燥により脱水を起こしやすくなります。人の体は汗や尿で水分を排出するほかにも、気づかぬうちに皮膚や呼気からも水分が蒸発（不感蒸泄）しており、乾燥する冬は不感蒸泄が盛んになります。また、高齢者はトイレが近くならないように水分補給を避けてしまい、脱水になる方も多いです。

POINT

冬の脱水の対策方法は、何よりもこまめな水分補給です。コップ1杯の水分を、起床時や朝食時、10時ころなどあらかじめ決めた時間に飲みましょう。水分補給は水にこだわる必要はありません。好みの飲み物やフルーツ、ゼリー本も構いません。



3. 低温やけどに注意

カイロやこたつ、電気毛布など体温よりも少し高めの暖房器具に長時間ふれ続けることによって起こります。通常の火傷とは異なり、じっくりと皮膚の奥まで浸透してしまうので、治りにくくなります。高齢者は皮膚が薄く、運動機能や感覚機能が低下しているため注意が必要です。低温やけどは、見た目より重症であることが多いので、まずは医師へ相談しましょう。

POINT

湯たんぽやカイロは肌に直接あてないように注意しましょう。ホットカーペットや電気毛布の温度設定も高くなりすぎないように注意が必要です。



冬の寒さは、体への負担が大きいだけでなく、感染症や脱水症のリスクも増やします。

冬場の予防対策を万全にするのはもちろん、発熱や風邪症状など気になる体調の変化が見られたときには、早めにかかりつけ医に相談するようにしましょう。

寒い冬の季節は、環境を整えて健康を守りましょう。



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



【ことばさがし】

[ルール]

- 言葉は、たて・よこ・ななめ いずれかで書かれています。
- 1つの文字が重複して使われることがあります。
- 小文字は全て大文字になっています。「きゃべつ」→「きやべつ」
- 12個の言葉を見つけて丸をつけましょう。



テーマ：春の味覚

ご	わ	い	ふ	き	の	と	う
さ	ら	さ	や	か	し	ほ	な
く	び	べ	ま	ん	ぎ	き	の
ら	つ	ほ	た	る	い	か	は
も	る	ま	ら	け	つ	ち	な
ち	ね	ち	の	お	の	し	ご
ぎ	ら	び	め	う	と	こ	ん
あ	す	ぱ	ら	が	す	ふ	あ

<http://noikiiki.info>

★ ヒント ★

いち	か	お	ふ	の	と	う
たけ	こ	き	や	つ	な	の
さく	もち	しん	たま	ぎ	わ	ら
ほ	る	い	か	あ	す	ぱ

【ひらがなの並べ替え】

- ① んぱろんめ ▶
- ② ぼあんうか ▶
- ③ ばそやき ▶
- ④ ぎかうとく ▶
- ⑤ いとぱっろ ▶
- ⑥ あねさうぼ ▶
- ⑦ くはんつぶか ▶
- ⑧ こおどやん ▶
- ⑨ もえこがろ ▶
- ⑩ もーにはか ▶
- ⑪ ぎうゆうにゅ ▶
- ⑫ にくぴっく ▶
- ⑬ りきすぎり ▶
- ⑭ まつうよじ ▶
- ⑮ ろんどこて ▶
- ⑯ かとぼあん ▶
- ⑰ じみっんぱこ ▶
- ⑱ ろりぶーっこ ▶
- ⑲ しがむねめ ▶
- ⑳ うすとらけだ ▶

【サイコロの目を計算してください】

- ① $\begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix} - \begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} = \square$
- ② $\begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix} - \begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} = \square$
- ③ $\begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} + \begin{matrix} \bullet \\ \bullet \end{matrix} - \begin{matrix} \bullet & \bullet \\ \bullet & \bullet \end{matrix} = \square$



【12月号の答え】

【並び替えクイズ】

- ① かどまつ
- ② かがみもち
- ③ おとしだま
- ④ はつひので
- ⑤ ななくさがゆ

【ことわざクイズ】

- ① 後は野となれやまとなれ
- ② よわり目にたたり目
- ③ 濡れ手であわ
- ④ 聞くは一時の恥きかぬは一生の恥
- ⑤ すずめ百まで踊り忘れず
- ⑥ うまの耳に念仏
- ⑦ あたま隠して尻隠さず
- ⑧ エビでたいを釣る
- ⑨ かつぱの川流れ
- ⑩ 鬼にかなぼう

【計算クイズ】

- ① 9
- ② 4
- ③ 10

