



高齢者なんでも相談室（流山市北部地域包括支援センター）

地域にお住まいの高齢者の皆様が、いつまでも住み慣れた地域で健やかに安心して生活できるよう、介護・福祉・健康・医療など様々な面から支える、地域の身近な相談窓口です。

日常生活でお困りの事があれば、是非ご相談ください。

冬の生活に注意しましょう

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
暖	寒	寒	熱
血压安定	血管が縮んで 血压上昇	血压が さらに上昇	血管が広がり 血压低下

リスク1. ヒートショック

ヒートショックとは、「急激な気温差によって血圧が変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまいといった健康被害を起こす現象」です。特に気温の低いトイレや浴室で危険が高まります。

11月～3月までの寒い季節、入浴中の高齢者の死亡事故は、交通事故の2倍になります！！



- 入浴前に浴室を温め、温度差をなるべく少なくしましょう。
- 湯温は41℃以下に設定し、お湯につかる時間は10分以内にしましょう。
- 浴槽に入るときはかけ湯をして、出るときは急に立ち上がらない様にしましょう。
- 食後すぐの入浴、飲酒後、医薬品服用後(睡眠剤や安定剤)の入浴は避けましょう。



リスク2. 脱水と皮膚の乾燥

加齢で皮脂の分泌が減った肌は、外部刺激から肌を守るバリアが低下しています。冬場に空気が乾燥すると、皮膚トラブルを起こしやすくなります。更に、空気の乾燥や暖房器具の使用で湿度が低下すること、水分摂取量が減ることで、冬でも脱水症の危険が高まります。



- 冬場でもこまめに水分をとりましょう。⇒水分は温かい白湯、果物やゼリーも有効です。
- 湿度は50～60%程度を目安にし、加湿器等も活用しましょう。
- こたつでの「うたた寝」も要注意！湯たんぽは低温やけどの危険も！
- 肌に刺激が掛からないよう柔らかいタオルを使用し、入浴後は保湿剤等を使用しましょう。



リスク3. 関節の痛み

冬場に悪化しやすいのが、肩や腰や膝などの関節の痛みです。

寒さにより体がこわばると、血液の巡りが悪くなり血行不良を引き起こします。結果、酸素や栄養素の循環が滞り筋肉が固くなり、関節に痛みが発生してしまいます。



- 体を動かし血行を促進しましょう。⇒室内で腕や肩や足首を回すことも効果的です。
- 衣服は裏地付きで風を通さない服や、保温性が高い下着を身につけましょう。
- 食べ物で関節痛を予防しましょう。⇒納豆等のぬめりのある食品や生姜も効果的です。



リスク4. 感染



ウイルスは、低温と乾燥で活発化します。寒い冬に流行する感染症は、主にインフルエンザやノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎です。コロナ感染に引き続き、感染予防を心がけましょう！

寒い冬でもお家で簡単 3分キョア体操



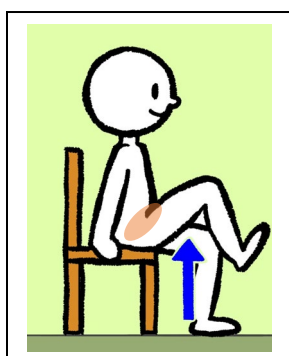
1、腹筋(腹直筋)を鍛える体操 ★転倒や腰痛を予防します



- ①椅子に座って背筋を伸ばします。
- ②膝に手を置き、上体をかがめておへそをのぞき込みます。
- ③両足の踵を上げます。
- ④息を吐きながらおなかをへこませるように力を入れます。
- ⑤踵を下ろして、姿勢を戻します。

※10回繰り返しましょう。

2、足の付け根の筋肉(腸腰筋)を鍛える体操 ★姿勢を保ち、歩くときに足が出やすくなります



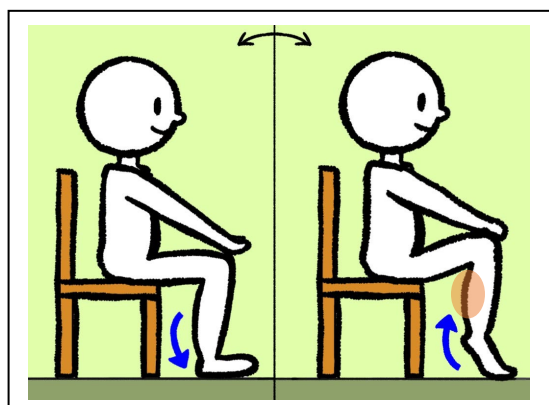
- ①椅子に座って背筋を伸ばします。
- ②姿勢を保ったまま太ももを上げます。
- ③太ももをゆっくりと下ろします。

※左右10回ずつ行ってみましょう。



3、ふくらはぎの筋肉(下腿三頭筋)を鍛える体操

★歩くときに地面をしっかり蹴ることができ、むくみ対策になります



- ①椅子に座り両足をしっかり床につけます。
- ②両手で膝を抑え、両方の踵をしっかりと上げて、ふくらはぎに力を入れます。
- ③静かに踵を下ろします。

※10回行ってみましょう。

流山市北部高齢者なんでも相談室(地域包括支援センター)では、認知症サポーター養成講座や介護予防講座も行います。コロナ感染の状況もありますので、下記に随時お問合せ下さい。

【高齢者なんでも相談室

流山市北部地域包括支援センター窓口のご案内】

〈受付〉月～金曜日-8:30～17:00

土曜日-8:30～12:00

〈休日〉日曜日・祝日・年末年始

〈住所〉流山市江戸川台東2-19

☎ 7155-5366 FAX 7154-3207

