

ケアマネだより



社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

経営理念：思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

今年も残りわずかとなりましたが、皆様、どんな1年でしたでしょうか？

市内ではコロナウイルスに加え、インフルエンザも流行り始めていますので、基本的な感染症対策(手洗い・うがい・マスクの着用・密を避ける・温度や湿度の管理など)を続けながら、年末年始を迎えていただけたらと思います。さて今回のおたよりでは、『**高齢者が冬に注意したい健康管理**』についてご紹介させていただきます。

～ 脱水 ～



脱水とは、体に必要な水分やミネラルが不足した状態です。夏に起こりやすい印象ですが、冬は空気が乾燥して呼吸や皮膚からも水分が放出されます。また、気温が低くて喉が渴きづらく、水分摂取量が少なくなりやすいため、高齢者は特に注意が必要です。

【対策】

- ・水分摂取を忘れないよう、食事以外でも起床時、外出時、入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとに水分摂取の機会を作っていきましょう。
- ・室内に洗濯物を干したり加湿器を使うなどして、部屋の湿度を40～60%程度に保つようにしましょう。感染症予防や肌の乾燥予防にもつながります。

～ ヒートショック ～



ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。冬は暖房を使うことで部屋と部屋の間で温度差が大きくなりやすく、血圧が上がったり下がったりしやすいです。高齢者は血圧などの持病を抱えている人や寒暖差の感度が鈍くなる人が多いため、注意が必要です。

【対策】

- ・脱衣所やトイレなどの気温が低い場所には暖房器具を設置して、極端な温度差が生じないようにしましょう。
- ・入浴時は長湯や熱すぎるお湯には注意していきましょう。



～ 低温やけど ～

低温やけどはコタツやカイロ、湯たんぽ、電気毛布など、体温よりも少し高めの暖房器具に長時間触れ続けることによって起こります。通常はやけどとは異なり、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。高齢者は皮膚の感覚が鈍くなりやすいため熱さに気付きにくく、低温やけどを起こしやすいです。

【対策】

- ・カイロや湯たんぽを使う時は直接皮膚に触れないようにしたり、長時間同じ部位に触れないようにしましょう。
- ・暖房器具それぞれの説明書に記載されている使用方法を守りましょう。
- ・定期的に皮膚を観察して、赤みや痛みが出ていないか確認しましょう。



～ 餅による窒息 ～

お正月になるとお餅を食べる機会が増えます。高齢になると噛む力や飲み込む力が弱くなり、唾液量も少なくなるため、窒息のリスクが高まります。

【対策】

- ・先にお茶や汁物を飲んで、喉を潤してから食べるようにしましょう。
- ・お餅は小さく切って、よく噛みながら唾液と混ぜ合わせて飲み込みましょう。



～ 低体温症 ～

低体温症は長時間寒い場所にいることで体温が低下し、熱の生産量よりも体温低下が上回ることで発症します。高齢者は体温調整機能が低下するので自身の体温低下に気付いていないことがあります。また、若い頃に比べて筋肉量が減少するので、熱を生み出す力が弱くなって低体温症になりやすいです。

【対策】

- ・室温管理をこまめに行い、暖かい服を着るなどして身体を冷やさないようにしましょう。
- ・適度な運動と栄養のある食事でも筋肉量を減らさないようにしましょう。

編集後記：自分自身と家族の健康管理に気を付けながら、年末は美味しい物をたくさん食べたいです。今年も大変お世話になりました。来年も宜しく願いいたします！！ 榎本