

冬の体調管理をポイントを知って 寒い季節を乗り越えましょう!

高齢者の暮らしを支える総合的な相談窓口
千歳市地域包括支援センター



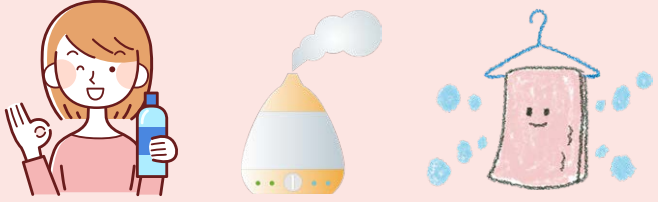
この冬は例年に比べ、寒い日が続いていると感じる方も多いのではないのでしょうか。年が明けこれから冬本番となり、更に一段と寒くなってきます。冬場に起こりやすい健康面の危険性、体調管理のポイントをお伝えします。

①こまめな水分補給をしましょう ～脱水～

脱水は、たくさん汗をかき暑い夏場だけに起こりやすい、と思っている方も多いのではないのでしょうか。高齢者は冬場も夏場と同じように脱水に注意する事が必要になってきます。理由として、冬場は乾燥しがちであるため吐く息や皮膚から放出される水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われる可能性が考えられるからです。

気をつけておきたいこと

- ①水分をこまめに取り
- ②室内の加湿を適度に行う



冬は水分補給の回数が少なくなりがちですが、のどが乾かなくてもコップ1杯程度の水分をこまめに飲むようにしましょう。お部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用したり、室内に洗濯物を干したりして室内を加湿する事が大切です。

②急激な温度変化に注意しましょう ～ヒートショック～

暖かい部屋から寒い部屋へ移動した場合、冬場は特に急激な温度変化があります。その際、人間の身体は、熱を奪われまいと血管は縮む事で、血圧が上昇します。逆に暖かい部屋に移動したり、お湯につかると血管が広がる事で血圧が下がります。この様に血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして、身体に負担がかかる現象のことを「ヒートショック」といいます。血圧の変動は心臓に負担をかけ、心筋梗塞や脳梗塞など発症する可能性があります。特に浴室に行かれる際には部屋の温度差も大きく、身体的に大きな負担がかかる可能性があります。

気をつけておきたいこと

- ①寒暖差の大きい場所をできる限り少なくする (脱衣所やトイレにおいて小型ヒーターで暖める)
- ②お風呂の湯温に注意する (40℃以下)
- ③食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- ④可能であれば、入浴の時間を家族に伝えるといった対応をする



上記以外にも、夕食前・日没前に入浴はヒートショック対策に有効という意見もあります。理由として、日中はまだ外気温が暖かく、それによって脱衣所や浴室がそれほど冷え込まず温度差への適応がしやすくなり、結果身体への負担が少なくなる可能性が考えられます。ヒートショックの予防には血圧が大きく変動しない事が大切になってきます。そのためには室内の温度差をなるべくなくし、身体に負担の少ない入浴方法を心がける事が必要になってきます。

千歳市内の
相談窓口

- 東区地域包括支援センター
- 西区地域包括支援センター
- 北区地域包括支援センター

Tel 40-6516
Tel 42-3131
Tel 25-8180

- 南区地域包括支援センター
- 向陽台区地域包括支援センター

Tel 22-5188
Tel 48-2848

脳をリフレッシュ!! 頭の体操 Vol.9

まちがい探し

間違いは全部で8個です。答えは次号の「ちゃんと」で。



生活が楽しくなる DIY+

ディーアイワイ プラス



▲スズメの群れが落ち着いてから、他の野鳥のために何気追加で餌を置きます。ハシブトガラは警戒領域がスズメよりも小さく、手元近くまで来ます。



■野鳥の餌台Ⅲ・・・『吊り下げバードフィーダー』のリメイク

★吊り下げバードフィーダーを設置して2シーズン目、雨雪風にさらされてかなり劣化が進んだためのバージョンアップのリメイクです。昨年は常連のスズメ軍団の他、キジバト、ヒヨドリ、カケス、アカゲラ、特にシジュウカラ、ゴジュウカラ、ハシブトガラ、ヤマガラ、など可愛い『ガラ系』が訪れてくれたのが嬉しかったです。

【今回使った材料】伐採した庭木40cm、小枝少々、ハンギングパームバスケット、木製小皿(やや深型)、プラプレート(22cm径)、電動ドリル、ドリルビット(20mm)、木ネジ各種、木工ボンド、他 …+『探鳥の心』

【作業ポイント】

- ①人には癒し系で、野鳥には優しい(?)天然素材のデザインにこだわりました。※鳥たちには余計なお世話でしょう。
- ②軒下に設置する場合、餌が飛びにくい、やや深型小皿にしました。
- ③皮付きの餌を使う場合には受け皿は必要です。

【バードウォッチング(探鳥)の持つ意味】現在『バードウォッチング』は、人気のあるレクリエーションの一つです。確かに、良い気晴らしになります。人は、鳥のしぐさ、美しさ、求愛行動、鳴き声などに感銘を受けるからです。それだけでなく、観察しながらよく考える人は、人生に関する貴重な教訓を得ることもできます。是非一度『天の鳥をよく観察』してください。

★私に野鳥の観察を勧めてくれて『野鳥ガイドブック』を自宅まで届けて下さったのは、同じ町内に住む『探鳥の心』を持つ方で、その一ヶ月後に残念ながら亡くなられてしまいました。小笠原さんありがとうございました。



▲ハンギングパームバスケットはフレームに結束バンドで数カ所固定します。支柱には丸カンボルトで固定します。(写真下)

