

あけましておめでとうございます

今年もよろしくお願いたします

※新型コロナウイルスワクチン接種 追加接種券が
ご自宅に届いているかと思ひます。入居者様は施設
にて1/31(月)に集団で接種をしますので、それまで
に接種券をお持ちいただきますよう、お願いたします。



ともだより

NO.81 令和4年1月

グループホーム とものでい
あわら市二面2丁目 302 番地
TEL:0776-77-2261
直通:090-5681-3863
ホームページ:www.naruz.jp/

クリスマス会をしました。

ゲームをしたり歌を歌ったりして楽しんだ後、クリスマスケーキを食べました。

事前に、自分が食べたいケーキと飲み物を選んでいただいていたので、皆さんとても満足気でした。



★グループホームとものでいの精神★

- 理念 安心・楽しみ・笑顔のある第二の我が家
目標
- ・ 安全に配慮し、家庭的で落ち着いた生活を送れるよう支援します
 - ・ 真剣に傾聴し、お一人おひとりの楽しみのもてる生活を支えます
 - ・ あたたかい気持ちと笑顔で接し、信頼関係を築きます

今月の行事

新年会



高齢者の寒さ対策を伝授！注意点や健康に過ごすポイント



高齢者は体温調節機能が衰え、寒い時期には体が冷えがちです。体が冷えると様々なリスクが生じやすくなる恐れがあります。原因と対策をご紹介します。

●低体温症になる●

低体温症とは、体全体が冷え、体温が 35.0℃ 以下になっている状態です。低体温状態が続くと体の震えが始まり、進行すると体を動かしづらくなったり意識を失うこともあります。また、肺・心臓・肝臓・腎臓などの機能低下を引き起こし、免疫力低下にもつながります。

【対策】低体温症は緩やかに進行するため、気づきにくく発見が遅れる危険性があります。常に室温を 20 度以上に保てるよう温度調節に気を配り、暖かい下着や羽織物を身につけて、体温が下がりすぎないようにしましょう。

●ヒートショックによる心筋梗塞や脳卒中●

冬は、一年の中で最もトイレやお風呂での事故が増える季節です。夜中に暖かい布団から寒いトイレへ行く、温かいリビングから寒い脱衣場で服を脱いで熱い風呂に入るなど、温度変化によって血圧が急激に乱高下することで失神、脳梗塞、心筋梗塞、不整脈などが起こります。また狭いトイレやお風呂場で起こると、転倒や湯船で溺れる危険もあります。

【対策】トイレや脱衣場など寒くなりやすい場所を、暖かく保つことで防ぐことができます。お風呂に入る少し前から脱衣場を温めておきましょう。窓がある場合は 2 重窓にすると熱が逃げにくく、室温が下がりづらくなります。

●感染症にかかりやすくなる●

体が冷え、体温が下がると免疫力は低下します。もともと加齢に伴い、免疫力が低下している高齢者は、感染症にかかるリスクがさらに上がります。特に冬は暖房器具などで空気が乾燥し、ウィルスの活動も活発化しており、感染症が流行しやすい時期です。高齢者は感染症にかかると重症化しやすく、命の危険もあるため注意が必要です。

【対策】流行時期前にワクチン接種をするなどの対策を行っておきましょう。外出時はマスクをしてできるだけ人混みは避け、帰宅後にはしっかりうがい手洗いをするようにしましょう。



●脱水症状を起こす●

寒く乾燥している時期は、暖房器具の使用により室内の湿度が下がっているため脱水症状が起こります。夏と違って汗をかきづらいため、寒い時期は脱水状態になっていることに気づきにくく危険です。口の中が乾燥している、皮膚や唇がカサつく、頭がぼーっとする、手足が冷たい、頭痛、吐き気、排尿が少ないなどの状態があると脱水症状の印です。

【対策】のどが渇く前に定期的な水分補給が大切です。コップ一杯程度の水を、こまめに飲むようにしましょう。

高齢者の寒さ対策！冷えを防ぐ方法とは

●暖かい下着や洋服の重ね着●

体を暖めるために、吸水性の良い素材の衣服を重ね着しましょう。ただし、体を締め付けるほど着込むのは良くありません。上に重ねるよりも、温かい下着を身につけた方が暖まりやすく動きやすいです。厚手の靴下や手袋など体の先を温めるのもポイントです。



●カイロなどでお腹をあたためる●

へその下あたりのお腹もカイロや湯たんぽなどで温めましょう。ブランケット等を使用することも効果的です。お腹を温めることで温まった血液が体中に巡り、体中を温めることができます。

●体が温まる食べ物をとる●

体を温める大根、人参、ゴボウなどの根菜類を積極的に食べましょう。朝起きたときにコップ 1 杯の白湯を飲むのも、水分補給と内臓の保温が同時にできるのでおすすめです。



●適度な温度で湯船に浸かる●

入浴で芯から温め、血行を良くするのも大事。40 度くらいの湯船にゆっくり入ると副交感神経が優位になり、血液循環がよくなって効果大です。

体温調節は健康であるために欠かせません。

体温に関するポイントを押さえ、体に生じる変化に気づき予防しましょう！

