



皆様いつもお世話になります。
寒い時期も健康でいきいきと過ごせるよう
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきます。

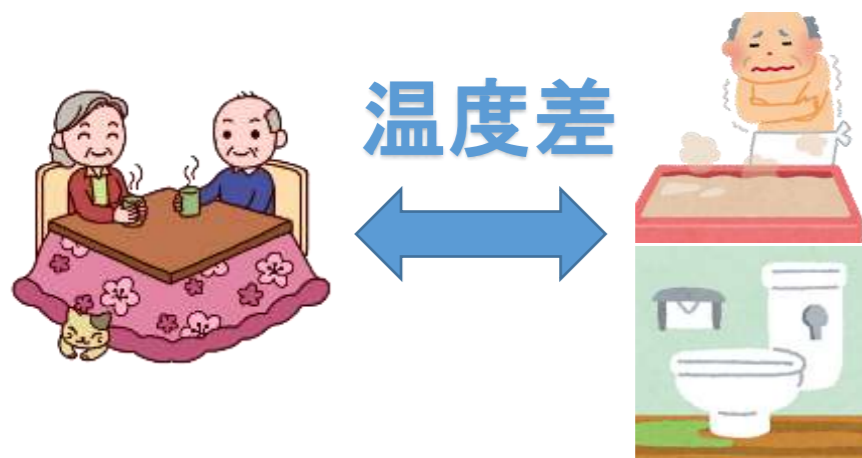
注意 寒い時期の健康管理

まだまだ寒い時期が続いています。

元気に春を迎えるために、寒い時期に気をつけることをご紹介します。

その1 ヒートショック気をつけて！

ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。



暖かい部屋⇒冷え切った
脱衣所での着替え⇒浴室
での熱いシャワー。実はこ
の当たり前の入浴が心臓
に大きな負担をかけてしま
うのです。

急激な温度変化で血圧が一気に上下し、心臓や血管に異変が起きます。心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・不整脈の持病がある方のリスクは高く、浴室で失神して滑って頭を打つなど、大変な危険が伴います。



【対策】
温度差を10℃以下にする。熱めのシャワーで浴室を暖めておく。脱衣所でも暖房器具を使う。

その2 脱水に気をつけて！

皆さんは普段どのくらい水分を摂っていますか？

脱水になりやすいのは暑い時期だけではありません。

乾燥したり、暖房を多用する冬場も気をつけなければなりません。

摂取する水分		出て行く水分	
食事	0.6 ℓ	皮膚からの蒸発や呼吸	1.0 ℓ
体内でつくられる水分	0.3 ℓ	尿や便	1.3 ℓ
飲み物	1.5 ℓ	汗(状況による)	

普段の生活でも約2.3 ℓの水分が自然に失われていきます。

失われた水分を補わなければ、脱水の症状が出てきます。

乾燥した体は、細菌を排出する機能が弱まり、風邪をひきやすくなります。

【風邪、インフルエンザを予防するためのポイント】



- ・部屋をあたためる時は加湿をする。
- ・しっかり水分をとる（コーヒー、お酒以外で）。
- ・十分な睡眠。
- ・うがい、手洗いをしっかりと。

【教室開催しています！】

開催日	内容	場所
3月2日(金)13時30分～	家族介護教室（音楽療法）	十王堂公会堂
3月9日(金)13時30分～	家族介護教室（音楽療法）	

教室の開催は無料です。お気軽にお問合せください（473-9001）。

毎月第3金曜日は、田の口の十王堂おうじで100歳体操をしています。

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）をご利用下さい。相談は無料です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール: kotoura@ohji.ne.jp

ひらおゆうじ

ふじしまひろみ

ぬもとしおり

担当 平尾祐二（社会福祉士） 藤島裕美（主任介護支援専門員） 沼本志王利（看護師）