1月 ほのぼの 南部包括だより

第128号　令和３年１月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

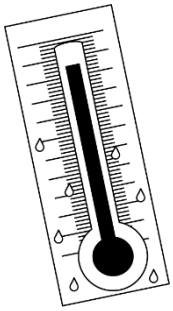
明けましておめでとうございます。
本年も南部包括をどうぞよろしくお願いします。

【包括職員の今年の抱負】
◆自分のための時間を作ります！溝口センター長
◆健康診断の赤字がなくなるよう運動します！三品
◆毎日笑って楽しく過ごします！永井
◆憧れのハワイ航路をギターで弾けるように練習します！中川
↑まだ１曲も弾けていません…ギターを買っただけで終わっています（笑）
◆5kg痩せてカッコいい大人の男性を目指します！中尾

冬は高齢者にとって危険がいっぱい！
～気を付けたい冬の寒さ対策～

寒い季節に高齢者に起こりやすい様々な事故やトラブルは生活に支障をきたすものや生命に関わるものなど、非常にリスクの高い傾向があります。高齢者は、体温の調節機能が衰えやすく、血流も悪くなりやすいため、より一層寒さが堪える季節です。更に、冬は空気が乾燥しやすいこともあり、様々な感染症に注意が必要な季節でもあります。

◆低体温症・・・室温管理に気を配る



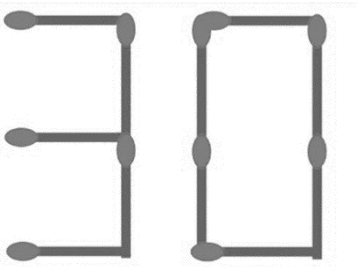
低体温症は、長時間寒い場所にいることで体温が低下し、熱の産生量よりも体温低下が上回ることで発症しますが、急激に発症することは少なく、多くの場合は緩やかに進行するため気付きにくくなります。気が付けば意識障害を起こしていることもありますので、寒い時期に室温が低い状態をつくらないことが何よりの予防策です。また、低栄養や低血糖も原因となりますので栄養のある食事を摂ったり、糖尿病を患っている方の血糖値のコントロールなどが必要です。

◆ヒートショック・・・室内空間ごとの温度差をなくす

空間ごとの寒暖差を無くし、体への負担を避けることが非常に大切です。居室を温めるだけでなく脱衣場やトイレにもヒーターなどを設置して温める、入浴前の浴室の壁や床にお湯をかけ浴室全体を温めるなどして寒暖差を無くしておきましょう。脳梗塞や心筋梗塞の予防のため、入浴前後には水分を補給することも重要です。

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ

「30」にマッチ棒を１本足して、
都道府県名を作りましょう！



◆関節痛・・・適度な運動で筋肉をほぐそう

腰、肩、膝の関節痛の原因の多くは血行不良によるものと、筋肉が冷えて硬直するために起こります。対策としては運動し筋肉をほぐす、入浴や足浴で体を温めて血行を良くすることが重要です。また、高齢者は膝の軟骨がすり減ることで関節痛を起こしやすい傾向があります。膝への負担を軽減するためには足腰の筋肉量を増やし衝撃を吸収しやすくすることが有効です。無理のない範囲でウォーキングなどの軽い運動を日常的に行い、筋肉を衰えさせないことも対策として必要でしょう。

◆浴室内熱中症・・・冬場でも水分摂取量の把握を

入浴時は汗をかきやすくなるため、水分が不足する状態になることを防ぐことが有効です。ヒートショックの対策と同様に入浴前後の水分補給が大切です。また、熱い湯に長時間浸かると体温が上昇し、熱を冷ますために多量の汗をかくことになります。なるべく長湯をしないよう、浴槽に浸かるのは5分程度を目安に、湯の温度は40℃程度を目安にするとよいでしょう。

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

1月19日（火） 9時30分から11時30分
豊沢コミュニティセンター

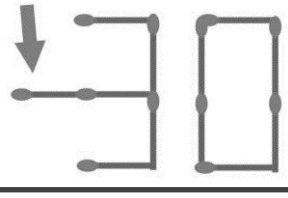
2月16日（火） 9時30分から11時30分
高南コミュニティセンター

【南部包括からの耳より情報】

「とれたて食楽部×Honey！ハニー！！」
＼＼厚生労働大臣優秀賞を受賞／／

高齢者等を対象とした移動販売事業を市内で展開している「とれたて食楽部、Honey！ハニー!!」（袋井市山名町）さんが「第9回健康寿命をのばそう！アワード（介護予防・高齢者生活支援分野）」厚生労働大臣優秀賞を受賞されました。

ハニーさんが行っている移動販売には、**地産地消による健康づくり、遠出しにくい人への買い物支援、高齢者のコミュニケーションの場、利用者の見守り支援**なども含まれており、『食』でつながり体も心もまちも元気にしてくれています。これからも、多くの方にたくさんの笑顔を届けるハニーさんでいていただきたいですね。
厚生労働大臣優秀賞受賞おめでとうございます！！

認知症を遠ざける楽しい脳のストレッチ　正解は？

ここに1本足す！