

12月 ほのぼの 南部包括だより

第162号 令和5年12月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

気づけば、もう師走…みなさま、お変わりなくお過ごしですか？

今年は暑く長～い夏が終わったかと思ったら、あっという間に冬到来…日本の四季が無くなってしまったような感じで、寂しいですね(ノド)シクシク…

今年も残すところ1ヶ月…大掃除をしなければならないところですが、富士山からエベレストになってしまった書類の山…掃除の前に片付けないといけません。。あっ!お片付けボランティアさん大募集します!果たして、私には新年というものがくるのだろうか???

気を付けたい! 冬の寒さ対策②



冬は冷え込みや乾燥することもあり、高齢者にとってたくさんの危険が潜む季節でもあります。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。

✓ ヒートショック ⇒ 室内空間ごとの温度差を無くす

ヒートショックとは、寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧の変動が起こり、心臓に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなるものです。特に寒い時期は居室、脱衣場、浴室の寒暖差が大きくなりがちで急激な温度変化が心臓に強い負担をかけやすいため高齢者は意識の消失、脳血管疾患、浴槽での溺水が多く発生します。ヒートショックは高齢者が入浴中に死亡するリスクとして最も多いといわれています。暖かい室内から寒いトイレへ移動しての排泄行為でも同様のヒートショックが起こる場合もありますので注意が必要です。そのため、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。



認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ

読み仮名を下の選択肢から
選んでください。

- ① 蕪 ② 玉蜀黍 ③ 糸瓜 ④ 辣韭 ⑤ 大蒜
- ⑥ 山葵 ⑦ 蜜柑 ⑧ 無花果 ⑨ 柘榴 ⑩ 枇杷
- ⑪ 胡桃 ⑫ 心太 ⑬ 蒟蒻 ⑭ 羊羹 ⑮ 麦酒
- ⑯ 餡子 ⑰ 蒲鉾 ⑱ 牛蒡 ⑲ 胡瓜 ⑳ 西瓜



・かまぼこ ・とうもろこし ・にんにく ・ようかん ・へちま ・みかん ・きゅうり
・いちじく ・わさび ・ざくろ ・びわ・くるみ ・ところてん ・らっきょう ・かぶ
・こんにゃく ・ビール ・あんこ ・ごぼう ・スイカ



浴室内熱中症 ⇒冬場でも水分摂取量の把握を

熱中症といえば夏に起こるものと思われがちですが、意外と多いと考えられているのが冬場の浴室内での熱中症です。浴槽内の熱い湯に長時間浸かることで体温は上昇します。この際に大量に汗をかくことで体は熱を下げようとしますが浴室内は多湿になりやすいため、有効に熱を下げるできません。その結果電解質や水分が体内に不足し脱水症を引き起こします。特に高齢者は喉の渇きを訴えることが少なく、体感温度が低くなる寒い時期は水分の摂取量が減少する傾向があるため浴室内で熱中症にかかるリスクが高くなるのです。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ため、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となります。なるべく長湯をしないように浴槽に浸かるのは5分程度・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

- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



11月21日(火) 9:30~11:30
田原農村総合管理センター
12月19日(火) 9:30~11:30
袋井南コミュニティセンター

つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！
地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆11月28日(火) 10:00~11:30
- ◆12月26日(火) 10:00~11:30

袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

2023年も
残すところ一ヶ月

子どもの頃の年越しの
思い出は？

2023年を振り返って、漢字一文字で表してみると？ 

認知症を遠ざける
楽しい脳のストレッチ



正解は？ 

- | | |
|--------|---------|
| ①かぶ | ②とうもろこし |
| ③へちま | ④らっきょう |
| ⑤にんにく | ⑥わさび |
| ⑦みかん | ⑧いちじく |
| ⑨ざくろ | ⑩びわ |
| ⑪くるみ | ⑫ところてん |
| ⑬こんにゃく | ⑭ようかん |
| ⑮ビール | ⑯あんこ |
| ⑰かまぼこ | ⑰ごぼう |
| ⑲きゅうり | ⑲スイカ |



来年も『ほのぼの』を
よろしく願います！