

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

ナーシングヴィラ大谷地内

TEL：011-894-6110



令和6年度 冬号

社会活動を通して元気に冬を乗り切ろう

皆さん、寒い冬を乗り切る準備はできていますか？

「寒いと外出頻度が減る」「人と会う機会が少なくなる」「寒いから体を動かすのはちょっと」この様に感じている方いませんか？そんな時こそ**社会交流と予防活動**が重要です。社会活動とは、生活における充実感や満足感を高めるために必要な要素でもあります。厳しい冬を乗り切る為にも、健康的な身体作りを中心に社会活動に参加しましょう。

社会交流の重要性

社会交流というのは、「**人と人とが関わり合う機会**」であり、高齢者の孤立や孤独を防ぐ為に非常に重要な事です。

さらに、社会活動を通して心の豊かさや生きがいを得て、心身の健康にもつながるとも言われております。

予防活動の重要性

予防活動を行う事は、健康な生活を長く続け将来介護を必要としない状態にする事です。予防活動を通して、日常生活での活動を高め、心身共に機能低下を防ぎましょう。

「**自分の健康づくりは自己責任**」という意識が必要な時代なのです。



～教室日程～



(各教室毎月1回の開催)

☆すこやか倶楽部

- ・報恩学園～第1月曜日10時～11時
- ・光陽団地～第2水曜日10時～11時
- ・やわらぎ～第4水曜日10時～11時

☆ほっとステーション

- ・厚別南会館～第2火曜日10時～11時半

☆サロンあえ～る

- ・厚別南会館～第3水曜日10時～11時半

※詳しくは

介護予防センター大谷地まで



今日の脳トシ



時間の足し算・引き算

※〇時間〇分と答えて下さい。

- ① 8時間12分 - 5時間42分
- ② 3時間53分 + 2時間29分
- ③ 10時間28分 - 7時間32分
- ④ 5時間25分 - 1時間58分
- ⑤ 7時間31分 + 5時間53分
- ⑥ 3時間51分 + 7時間41分

冬のトラブルには様々なものがあります。主なトラブルと言えば、「転倒」です。冬道は道幅も狭くなり、滑りやすい為転倒しやすくなります。筋力が低下すればなおさらです。次に知られているトラブルと言えば、「ヒートショック」だと思います。これは、入浴時等の寒暖差によって起こる健康障害で、失神や心筋梗塞等を引き起こす事があります。今回は、上記以外のトラブルと予防方法についてお伝えしたいと思います。

💡 **冬のトラブル4選** 💡

① 寒暖差アレルギー

医学的には「血管運動性鼻炎」と呼ばれており、寒暖の気温差が7℃以上で起こる自律神経の乱れによるアレルギーです。症状や特徴として、鼻水・くしゃみ頭痛・発熱・かゆみ等花粉症に似た症状が現れます。対策としては・・・

- 1) 体を温めてリラックス
- 2) 適度な運動
- 3) バランスの良い食事
- 4) ストレスを溜めない

という事が大事になります。

② 皮膚トラブル

気温が低くなると、乾燥等によって様々な皮膚トラブルが起きやすくなります。症状としては、しもやけ等の血行障害・皮脂欠乏症等乾燥による炎症・低温熱傷・手荒れやあかぎれ・爪割れ等多岐に渡ります。予防や対策ですが・・・

- 1) 保湿剤などで皮膚の水分を保つ
- 2) 乳液やクリームで水分保護
- 3) 加湿器等で湿度を上げる
- 4) 肌に使用・触れるものは低刺激の物を選ぶ

この様に肌を大事にする事が重要になります。



③ 低温やけど

暖房器具等から長時間熱の影響を受けた皮膚に現れる現象です。症状としては、表面の赤みや痛み程度で、症状としては通常のやけどと比べても軽そうに見えますが幹部表面ではなく内部が重症化している可能性があります。対策としては・・・

- 1) 暖房器具を直接身体に当てたり長時間使用しない
- 2) 湯たんぽやカイロは袋に入れたり下着の上から使用する
- 3) 電気暖房器具は就寝時などには低温設定やタイマー設定にする
- 4) 発症時は自己判断せず必ず医療機関を受診

以上の様な予防・対策が必要です。

④ 感染症

感染症には様々な種類があり、冬は気温が低くなる事で、空気が乾燥し、低温・低湿度を好むウイルスにとって最適な環境になってしまいます。また、空気の乾燥によりウイルス自体の水分が蒸発し比重が軽くなる事で、空気中に浮遊しやすくなりそれにより感染が拡大していきます。対策としては・・・

- 1) 外出時やその後のこまめな手洗い
- 2) 感染拡大防止の為にマスク着用
- 3) 咳エチケット等の感染対策マナー
- 4) 暖房器具を使用しながらの換気

以上の様に、感染症を防ぐには基本的な対策が最も重要とされます。