

井郷地区担当 豊田福寿園 令和5年度



地域包括支援センターだより 新年号



新しい年が始まりました。
暖くなるまでのこの季節は家の中で過ごす事が多くなりがちですが！



私達と一緒に運動しませんか？



縁カフェ

開催日：2月28日(水)
3月27日(水)

時間：13時～14時

※毎月第4水曜日

予定が変わることもあります

場所：井郷交流館 大会議室



えんがわ 御船

開催日：3月8日(金)

時間：10時～11時

※奇数月第2金曜日

予定が変わることもあります

場所：御船区民会館



四阿の掲示板に作品をご紹介します



まだまだ
募集中です



今月のテーマ = 「気を付けたい冬の寒さ対策」

冬と言えば誰しも想像するものが「寒さ」です。この季節起こりやすい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。今年の冬を快適に過ごせるよう、日頃気をつけなければならない病気や事故についてお伝えします。

① 急激な温度変化



暖かい部屋から、廊下・トイレ・玄関など寒い所へ移動すると、温度の変化に対応して、急激に血圧や脈拍が速くなり、脳卒中や心筋梗塞などにつながります。特に入浴は浴室や脱衣所を温めてから入りましょう。トイレにもヒーターを入れたり、寝所にもすぐに手の届く所へ防寒具を用意したりすると良いでしょう。

② 脱水症

冬は乾燥した日が多いうえ、エアコンやこたつなどの暖房器具を使うと部屋が乾燥して湿度はさらに下がり、汗をかかなくても自然に体の中の水分が失われていきます。のどが渇かなくても水分をこまめにとるようにしましょう。枕元にペットボトルを用意して、すぐに飲めるようにするのも良いです。脱水が疑われたら、すぐに経管保水液を飲みましょう。



③ 転倒・つまづき

冬は転倒事故が多発します。

理由としては・・・

- ① こたつ布団やカーペット等につまずく。
- ② 重ね着により、動きにくくなる。
- ③ 冷え、膝や腰の痛みがひどくなる。
- ④ 外出の機会が減るため、
更に動きにくくなる。
- ⑤ 路面の凍結や積雪により滑りやすい。

対策や予防をしましょう！

- ① 部屋の中で自分が通る所に物を置かない。こたつ布団、カーペットの端には十分注意し、電気コードは整頓しておく。
- ② 滑り止めマットなどを活用する。
- ③ 部屋を温め、温度管理を行い、厚着にならないようにする。
- ④ 適度に体を動かす機会をもつ。

④ 低温火傷

大した事無いと思ってしまいがちですが、繰り返していると重症化してしまう低温火傷。特に高齢者は温度を感じる感覚が鈍くなっている事も危険です。湯たんぽや電気毛布、カイロも、長時間同じ箇所に使わないように気をつけましょう。暖房器具、こたつも同じです。



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター

電話 45-5357