

# 城北げんきあっぷ通信

Vol.16

## ヒートショック

温度の急激な変化で、血圧は急上昇！急降下！

「自分は大丈夫」ではなく、年齢関係なく！注意しましょう。

こんな時は入浴を避けよう



脱衣所や浴室を暖かくしよう

- ・脱衣所に暖房を置く
- ・浴槽のふたを開けておく



かけ湯をしよう

- ・心臓から遠い、「足→腹→胸の順」に体を慣らす



「温度と時間」の目安を知ろう

・熱い湯を避けて、「40度前後」

・湯に浸かるのは、「10分まで」



浴槽からゆっくり出よう

- ・手すりなどをもって、ゆっくり立ち上がる



トイレも暖かくしよう

- ・便座を温める
- ・座って排泄して、ゆっくり立ち上がる
- ・水分攝取で便秘を予防



## 冬の隠れ脱水

夏のように汗もかかないので、水分を摂る回数も量も減少…。  
空気も乾燥し、知らぬ間に脱水状態に…。



カサ



皮膚の乾燥  
かゆみ

ネバ



口の乾燥  
舌の表面に亀裂がある

ダル



体全体がだるい

フラ



ふらふらする

## 脱水症状

### こまめな水分攝取

#### <飲むタイミング>

- ・朝起きた時・食事の時
- ・入浴前後
- ・寝る前
- ・トイレの後

#### <1回に飲む目安>

- ・コップ1杯（150～200ml）

### 食事からも水分を摂ろう

汁物や果物など、食事からの水分も意識しましょう。

※塩分、果糖の摂り過ぎに注意

### 乾燥には湿度がポイント！

- 「湿度：50～60%」が目安
- ・加湿器を使う
- ・洗濯物を部屋に干す
- ・水を入れたコップを置くなど

## 風邪をひかないための感染予防

自分の体は自分で守る！毎日の生活から「予防」を心がけましょう。

### 効果的な手洗いの方法



### うがいの習慣化

のどを潤し、粘膜の防御機能を保つ役割があります。

- <タイミング>
- ・寝起き
  - ・人の会話の後
  - ・食事の前後



### マスクの着用

人が多い場所では、マスクをしましょう。

## 転倒予防

転倒は、骨折や寝たきりになる原因の一つです。  
転倒の原因のポイントは、「ぬ・か・づけ」です。

ぬ

濡れているところは滑ってこけやすい。

か

階段・段差はつまづいて転びやすい。

づけ

片付いていないところはつまづいてころびやすい



- 電気コードは歩く動線を避けるか、まとめて固定する。
- めくれやすいカーペット等は使用しないか、テープで止める。
- 床に物を置かない。
- 1～2cmの段差は躊躇やすい。テープを貼る等して目立たせる。

### 外出先

雨や雪の日は、道路や店舗内の床が濡れて滑りやすいので、足元や周囲に気を付けましょう。