

桂台地域 ケアフラザニュース 11月号

通算199号 令和4年11月発行 発行責任者:勝呂 朋子

○デイサービスからのお知らせ○

11月になり、朝夕と日中の寒暖差が大きくなってきました。秋の味覚や紅葉など季節の楽しみがある一方、冬が近づくにつれて、高齢者にとってたくさん注意すべきことがあります。いくつかの注意点についてご紹介しますので、ぜひご参考ください。

〈インフルエンザやノロウイルス等の感染症〉



寒い時期は空気が乾燥するため、飛沫感染や空気感染が感染経路とされるインフルエンザなどが流行します。またノロウイルスは、手指や食品などを介して経口で感染し、嘔吐、下痢、腹痛、微熱などを起こします。特に11月から2月の間が最も流行します。予防として、基本的な感染対策が重要になります。栄養状態が悪いと免疫力が低下するため、バランスの良い食事を摂る事も有効になります。今年インフルエンザが流行する可能性が高いとの報道もありますので、十分注意しましょう。

〈関節の痛み〉

寒くなってくると、腰・膝・肩などの関節に痛みが生じやすいです。痛みにより、体を動かすことを控えてしまうことで筋力が落ち、転倒リスクや状態低下につながります。



無理のない範囲で適度に運動し、筋肉をほぐす。また入浴で体を温めて、血行を良くすることが重要になります。

〈ヒートショック〉

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、心臓負担がかかり、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすくなります。特に寒い時期は、居室、脱衣室、浴室の寒暖差が大きいため、お風呂場でのリスクが最も高いと言われています。

空間ごとの寒暖差をなくすこと、お風呂の温度は38℃~40℃に設定し長湯にならないこと、お風呂から上がる時はゆっくり立ち上がることを心がけましょう。



〈低体温症〉

長い時間寒い場所にいることで体温が低下し、深部体温が35度を下回る状態になると低体温症になります。意識障害やけいれんを引き起こす可能性があるため、基礎疾患のある方は特に注意が必要です。室温や服装を調節することが大切です。また低栄養や低血糖も低体温症を引き起こす原因となるので、栄養ある食事を摂りましょう。



これらを予防するために通じることは、体調管理、適度な運動、室内温度の調節、栄養ある食事の摂取です。日頃から心がけて過ごしましょう。

桂台デイサービスでも、日々の体調変化に注意しながら、運動プログラムの実施、栄養ある食事を提供し、安全安心に過ごしていただけるよう努めてまいります。