

# おりづる

上杉在宅介護  
支援センター  
通信  
平成28年冬号

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

新しい年を迎え、上杉在宅介護支援センター職員一同、昨年よりも増して、皆様の信頼をいただきながら一層の飛躍の年となるよう、努力してまいり所存です。

本年もどうぞ、よろしく願い申し上げます。

上杉在宅介護支援センター 所長 黒須美穂子



## ～冬を元気に過ごすために～

寒い季節は、かぜ等の感染症予防をはじめ健康管理に気を配る必要があります。

冬を元気に過ごすための日常生活上のポイントをご紹介します。

### 1. 温度管理等の基本対策

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜が乾燥して体の防御機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

室温は20度前後、湿度は50～60%以上を保つように工夫しましょう。室内の温度や湿度を適度に保って、感染しにくい環境を整えることが重要です。

#### 食事

【免疫力をアップさせましょう！】

体内に入ってきた細菌やウイルスなどから体を守るために、免疫力を高めましょう。

《免疫力を高める食事のポイント》

野菜や果物に多く含まれるビタミンには免疫力を高める作用があります。

- ビタミンC: 体の免疫システムに欠かせないビタミン
- ビタミンB1: 体のエネルギー産生に必要なビタミン
- ビタミンA、B2: 鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミン

### 2. 寒さ対策

暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮します。そのため、冬は高血圧になりやすくなります。特に冬は室内と外気との差をなるべく小さくするようにしましょう。

・外出時、マスクやマフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくする。

防寒着は、外に出てからではなく、家の中で着用してから外に出ましょう。

・居間と浴室、便所の温度差が少ないよう暖房や着衣に気を付ける。

・入浴方法に注意。

冬は、寒い脱衣所で裸になると血圧が上がり、熱い風呂に入るとさらに上昇し、風呂に浸かっていると徐々に下がります。そして、風呂から上がると血圧は大きく下がります。

ぬるめ(40℃ぐらい)の風呂に5～10分間位浸かりましょう。長湯は禁物！

インフルエンザも流行する時期になりますので、早寝早起きでしっかりと休息を摂る事も大切です。

日本一やさしい居宅介護支援事業所を目指す「上杉在宅介護支援センター」へご相談がございましたら・・・

内科佐藤病院となりオオノビル5階へご連絡下さい！！

・TEL 022-217-2215    ・FAX 022-713-3376