

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第 56 号 (令和 6 年 11 月 15 日発行)

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222



冬を元気に過ごしましょう！

冬の寒さや乾燥した気候は、身体にさまざまな影響を及ぼす可能性があり、感染症や入浴中の事故などの危険性も高まります。冬に気をつけたいことを知り、予防していきましょう。

知っておこうヒートショック

ヒートショックとは「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックと呼びます。

具体的には冬場における浴槽でのヒートショックが代表的です。

ヒートショック予防 ココがポイント！

1 脱衣所を温め温度差を減らす
できるだけ温度差が発生しないように心掛ける
家族内で協力して、高齢者の一番風呂はできるだけ避けるように配慮する



2 お風呂の温度は 38～40℃に

お風呂の温度が 41℃以上になると浴室での事故が増えると報告されている



3 お風呂から出るときはゆっくりと
急に立ち上がると、めまいを起こしたり失神することがある手すりを備え付けるとゆっくり立ち上がることができる



4 入浴前は飲酒を控え水分補給
入浴して汗をかくと、体内の水分が減って血液がドロドロの状態になるので、入浴前後に水を飲む習慣をつけよう



5 入浴前は家族に声をかける
すぐ発見して処理をすれば助かることが多い
特に心配な場合は 5 分おきに様子を見てあげると良い



6 湯船につかる前に必ずかけ湯

冷えた身体でお風呂に浸かると血管におおきな負担がかかり、危険なので必ずかけ湯をして身体を徐々に温めよう

7 入浴前に血圧を測る

入浴前に血圧を測ることも予防の観点から重要
血圧が高い場合は特に注意しながら入浴



8 食事をしてから 1 時間後に入浴

食後間もないうちに入浴すると血圧乱高下させる原因となる
食後に時間を空けて入浴するのは、消化を促すという観点から見ても効果的

冬でも起こるかくれ脱水

脱水とは「体に必要な水分やミネラルが不足した状態」

冬は空気が乾燥していることに加え、気温が低くて喉が渇きにくいために、水分摂取量が少なくなりやすい。食事のときに加えて起床時、外出や入浴前後、就寝前などに水分を摂取しましょう。

さまざまな感染症にも注意

代表的な感染症のインフルエンザとは「38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状が現れること」

高齢者は重症化しやすいため予防が必要です。インフルエンザウイルスは咳やくしゃみと一緒に広がっていきます。流行時は人混みを避け外出時はマスクを着けることが大切です。また、手洗いうがいも忘れずに！他にもコロナウイルスやノロウイルスなどの感染症もありますので気をつけましょう。

開成町では 65 歳以上の方は 1,500 円でインフルエンザワクチン接種を受けられます。

フレイル対策のための運動マニュアル

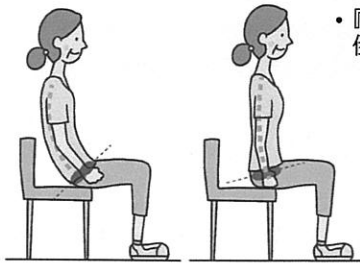
フレイル対策のための運動マニュアルです。
56種類の運動があります。

©筑波大学 山田研究室

トレーニング
MUSCLE
Study

ストレッチ

上体ストレッチ⑦



- 骨盤の前倒し、後ろ倒し運動を行う
- 『おへそ』を突き出すように骨盤を前に倒し、お腹を凹ますように後ろに倒す
ゆっくりと10往復実施する

ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり大きく動かすことが重要です。「おへそ」への意識を忘れずに。

期待される効果!

腰痛軽減、腰痛予防

日常生活での効果!

腰痛の軽減。姿勢が改善する。

トレーニング
MUSCLE
Study

ストレッチ

脚ストレッチ①



- 太ももの裏のストレッチを行う
- 膝をやや伸ばした状態で体を前屈する
- つま先を挙げた状態と下げた状態の2通りの方法で実施
- いずれの運動も15秒程度持続する
左右2〜3回行う

ポイント!

呼吸はしっかりと行いながら、ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。太ももの裏、膝の裏に伸ばされている感じがあれば正しく行えています。

期待される効果!

転倒予防、腰痛軽減、歩行能力改善

日常生活での効果!

下肢の柔軟性改善。足の動きが楽になる。腰痛の改善。歩行がしやすくなる。

脳トレ!

寒くなってきました。風邪予防にもうがいと手洗いをして脳をリフレッシュ!

身近にある冬野菜の花です。何の野菜かわかりますか?

*答は下にあります。



おでんには欠かせないですね



ねっとりしておいしいです



根元に甘みが凝縮してます



オレンジ色が鮮やかです



穴がたくさんあいてます

冬野菜を使ったあったかレシピ!

冬に収穫される野菜は凍らないように糖分を増やす性質があるため甘みが強くおいしいです。
また、ビタミンCやβ-カロテンが豊富で免疫力を高め風邪の予防にも効果があるといわれています。

冬野菜たっぷり温汁 (ぬくじる)

【材料】

☆大根 1/5 本 ☆にんじん 1/3 本
☆ごぼう 1/2 本 ☆長ねぎ 1/2 本
☆生しいたけ 2 枚

しょうが 1/2 片 里いも 4 個

だし汁 450cc 酒 大さじ 1

みりん 大さじ 1 みそ 40g

うす口醤油 大さじ 1/2 サラダ油・ごま油 小さじ 1 ずつ



【作り方】

- ①大根、にんじんは食べやすい大きさの乱切りにします。ごぼうは皮をこそげとり、しっかり洗い乱切りにして水にさらします。里いもは皮をむき、厚めの輪切りにします。長ねぎはぶつ切りにします。しいたけは石突をとって4等分にします。しょうがは薄切りにします。
- ②鍋を熱しサラダ油とごま油を入れます。□の材料を炒めます。しょうがを加えだし汁を注ぎ入れて煮ます。アクはしっかり取り除きます。里いもを加え材料に火が通ったら酒、みりん、みそを加えます。ひと煮立ちさせてからうす口醤油で風味付けて完成です。

しょうが風味のあったか冬野菜シチュー

【材料】

☆鶏肉 (もも) 200g ☆じゃがいも 中 2 個
☆にんじん 1/2 本 ☆長ねぎ 1/2 本
☆しめじ 1/2 パック

白菜 1/8 株 サラダ油 大さじ 1 水 650cc

シチューのルー 90g

すりおろししょうが 小さじ 1/2 牛乳 100cc



【作り方】

- ①鶏肉、じゃがいも、にんじんは一口大、白菜は一口大のざく切り、長ねぎは2センチ幅の斜め切りにし、しめじは小ふさに分けます。
- ②厚手の鍋にサラダ油を熱し、□の材料を焦がさないように炒めます。
- ③水を加え沸騰したらアクを取り、白菜を加えて具材が柔らかくなるまで弱火〜中火で約15分煮込みます。
- ④いったん火を止め、ルーを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約5分に込みます。
- ⑤しょうが、牛乳を加えてさらに5分煮込み完成です。

編集後記

今年はいつまでも暑い日が続き大変でした。いよいよ冬到来となります。今回は冬に予防できることを載せさせていただきました。しっかり栄養と睡眠をとって元気にお過ごしください。

編集委員：熊澤 福井 土方 遠藤 藪谷 木村

【脳トレの答】①大根 ②里芋 ③ほうれんそう ④人参 ⑤レンコン (蓮)

