

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 60 号（令和 7 年 11 月 21 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



気をつけたい 冬の健康管理！！

寒さが増し体調不良を感じることはありませんか？

冬場の環境の変化に適應できるよう体調管理の注意点と対策をあげてみました。



1 脱水症状

注意点：冬場は夏ほど汗をかかないため、水分補給をする回数、量が少なくなります。また冬場は空気が乾燥しています。暖房器具などの使用により室内の空気もさらに乾燥しやすいことから皮膚から水分が奪われ、気づかないうちに脱水症状になってしまいます。

対策：喉の渇きがなくてもこまめな水分補給や入浴前後、起床時、就寝前などのタイミングで水分を摂ることが重要です。



2 寒暖差

注意点：人の体は温度変化に弱く、特に体が冷やされると血管が急激に収縮するため血圧が一気に上昇し、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。

また、自律神経の乱れから風邪のような症状の寒暖差アレルギーや頭痛、めまいなどの寒暖差疲労にもなりやすくなります。

対策：家の中の温度差が大きくなりやすい脱衣所やトイレ、廊下に暖房器具を設置すると良いです。脱ぎ着しやすい服装を心がけると体温調節ができます。また、手首、足首、首などを温めると体感温度が上がります。

3 感染症



注意点：空気が乾燥する冬場は感染症が流行しやすいといわれています。特に気温 15℃以下、湿度 40%以下で菌の活動は活発になり感染しやすいといえます。また、体調の変化が免疫力を低下させ感染症にさらにかかりやすくなります。

対策：エアコン、加湿器等を正しく使用し適切な温度 20℃、湿度 50～60%を保ちましょう。



人混みは避け外出時はマスクを着用しましょう。帰宅時は手洗い・うがいも大切です。

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。



日頃から栄養バランスを考えた食事と適度な運動・睡眠をしっかりとることもとても大事なことです。

健康トラブルチェックリスト

健康トラブルをいち早く察知するためには、身体の状態・生活の状況を理解しておくことが大切です。下記のチェックリストを確認してみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 毎日食欲はありますか | ☐ 外出時は保温して出かけていますか |
| ☐ 関節など身体の痛みはありませんか | ☐ 毎日運動していますか（室内での運動を含む） |
| ☐ 毎日十分な睡眠をとれていますか | ☐ 脱衣所など自宅に温度差の激しい場所はありませんか |
| ☐ 寒い季節でも水分を意識的にとっていますか | ☐ 毎日誰かと話していますか |

脳トレ

懐かしい冬の童謡を載せてみました。昔を思い出しながら
 に歌詞を入れて歌ってみてください。

*答は下にあります。

1. ♪ 雪 ♪

ゆきやこんこ あられやこんこ
 ① ずんずんつもる
 やまものはらも ②
 かれきのこらず
 はながさく



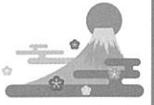
2. ♪ ペチカ ♪

雪の降る夜は
 楽しいペチカ
 ① お話しましょ
 昔 昔よ ②



3. ♪ 一月一日 ♪

年の始めの ためしとて
 終なき世の ①
 松竹たてて 門ごとに
 ② 楽しけれ



おせち料理の豆知識



あと1ヶ月あまりでお正月です。
 お正月といえば「おせち料理」ですね。
 その種類と込められた意味を紹介します。

黒豆

まめに働き、健康に過ごす



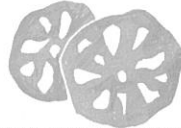
海老

長寿でいられるように願う



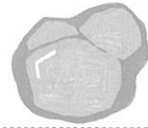
れんこん

将来の見通しが良いことを願う



栗きんとん

金運を呼ぶ縁起物



なます

一家の平和を願う縁起物



田作り

豊作を願う縁起物



くわい

芽出たい(めでたい)の語呂合わせ
 大きな芽が出世や
 向上につながる



障害者福祉施設「足柄療護園」と「ふくらん」視察研修

10月27日(月)、民生委員児童委員28名で、南足柄市の県西福祉会障害者福祉施設「足柄療護園」とその関連施設で洋菓子工房の「ふくらん」を見学しました。

足柄療護園は、入所、通所各60人の主に身体障害者の支援施設です。まだ新型コロナウイルスの影響があり、施設内の見学はできませんでしたが、理事長の柴田様からの講話の後、ビデオで、施設のくわしい案内や利用者や職員の方々の様子を見せていただき、最後に、入所者の開成町出身の星川尚浩さんからお話を伺いました。星川さんは格闘技ゼロワンのプロレスラーだった方で、試合中の技で瀕死の大けがをされて重い障がいを負われた方です。今もプロレスラーでありたいという誇りと希望を持って、言語訓練と歩行訓練に励んでおられ、その闘志に心打たれました。

また、それぞれの方にその方の歴史と現在の思い、希望があるのだということをあらためて胸に刻みました。

その後、南足柄市福泉の「ふくらん」に移動して、見学とお菓子の買い物を楽しみ、実り多い半日の研修を終えました。



編集後記

いよいよ寒い冬がやってきます。健康管理に気をつけて元気にお過ごしください。

このメンバーで『ほほえみ通信』をお届けするのは最後になります。ご愛読頂きありがとうございました。

編集委員：熊澤 福井 遠藤 藪谷 木村

