

寒い季節の健康は これで守りましょう



いつも適切なアドバイスをいただいている、多摩川住宅を所管する地域包括支援センター【ときわぎ国領】との懇談会が、12月8日（土）に開催されました。

第5回「ときわぎ国領との懇談会」

平成19年12月8日(土)10時～11時30分 参加人数20名

1. 冬の健康管理について・・・

伊藤恵子さん(特別養護老人ホームときわぎ国領副ホーム長、保健師)

A 冬季のスキンケアで大切なことは、皮膚表面の水分を保つことです

①まず大切なことは、水分を充分補給すること。

3度の食事以外に

- ・ 朝起きたら
 - ・ 寝る前に
 - ・ お風呂に長く入る
方は入浴前に
- } コップ1杯の水分補給

注意する点・・・がぶ飲みは避ける。おなかをこわしてしまう(胃液が薄まり消化力が落ちる)。

②入浴で大切なことは、皮膚の一番外側の角質の潤い成分で、皮膚を乾燥から守っている《皮脂》を洗い流さないこと(かゆみが出てしまうため)。

- ・ 泡立てネット(100円)で泡を立てて、その泡で体を洗う。ゴシゴシこすらない(ゴシゴシ洗うと気持ちが良いが、後でかゆくなる)。
- ・ お湯の温度は、ひじを湯に入れて少し熱いと感じる程度が良い。

③入浴後、保湿クリームをつける。

④肌着は木綿が良い。

⑤電気毛布を使うときは、あらかじめ暖めておいて寝るときに電源を切る。

⑥部屋の湿度は40～60%に保つようにする。

⑦その他

B 風邪の予防

- ① ウイルスを体内に侵入させない。
- ・ 手洗い：流水で 30 秒以上洗い、30 秒すすぐ。
 - ・ うがい： a 口の中のウイルスをとるため、
 ブクブクうがい 2 回
 b 口の奥ののどのために、
 ゴロゴロうがいをしっかりする。
 - ・ マスクを着用する。
 - ・ 室内の保湿に気をつける。40～60%



② 免疫力アップ

年齢が上がると、免疫力が落ちるので特に気をつける。

- ・ 保温・・・体温を高めることにより、**リンパ球**を増やす。
リンパ球・・・ウイルスを退治する働きがある。
- ・ 服装・・・体を冷やさない。
- ・ 湯船に浸かり体を暖める。
- ・ よく噛んで食べる(にんにく、しょうが、玉ねぎ等は身体を暖める)。
- ・ 適度な運動をする(内臓の血液循環をよくする)。

C 感染性胃腸炎(ノロウイルス)

- ・ ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、手や食べ物を介して口に入る。
- ・ 腸管で増えて下痢、嘔吐、発熱、腹痛の症状が出る。
- ・ 子どもや免疫が低下している高齢者は、強く症状が現れる。
- ・ 毎年 12 月から 1 月にピークを迎える。
- ・ この季節は、なるべく加熱されたものを食べるようにする。

家族に『感染性胃腸炎かな?』という症状が出たときの対処法

嘔吐(食べ物をもどした)、下痢の処理

- ① すぐ窓を開ける。
- ② バケツに漂白剤と水を用意する。
(例) 水 3ℓ に対し、漂白剤 60cc(キャップ 2 杯半)
- ③ もどした食べ物を、紙またはボロ布でふき取りナイロン袋に入れる。
- ④ ボロ布に漂白液をたっぷりふくませ、もどした場所に置いて 10 分間消毒する。
- ⑤ 水拭きをする。
- ⑥ 拭き取ったものはナイロン袋に入れて、口をしぼって捨てる。
- ⑦ 手洗いを充分に行なう(30 秒以上)。

嘔吐、下痢をした人

- ・水分を多く摂り、保温、安静にする。1～3日で回復する。
- ・回復後、1週間は便にウイルスが混じっているため、他への感染に注意する。

2. みまもりネットワーク「みまもっと」について

地域包括支援センター 市川さん

事例をいくつか紹介していただきました。

<一般の市民の方より電話>

アパートに住んでいるひとり暮らしの方で、天気のよい日は外に出てひなたぼっこをしていたのに、このところ姿を見かけないからと電話があった。訪問してみると寝込んでいて、買い物にも行けず食べ物もわずかしかなかく本人は脱水症状、すぐに救急車で病院へ。

<民生委員さんより電話>

「あの方、最近見ないのだけどどうなっていますか」と電話があり、調べたら娘さんの所へ行っていたことが分かりホッとした。

<商店の方より>

「店に来る方ですが、最近、お金の勘定ができないことがある」と電話があり、支援センターの方で身内の人をさがし対処したところ、ひとり暮らしの生活がスムーズになった。



「みまもっと」としては、何か普段と違うことがあったら、

地域包括支援センターときわぎ国領 050-5540-0860

までお電話下さい。

最後に、ホ号棟事務局から

- ・サロン・タマリバーの活動
- ・ひとり暮らしの方等へのアンケート、日常的な希望者への電話コール
- ・階段委員会
- ・お花見、七夕、芋煮会、もちつき会などの行事

上記は、全て地域のネットワークづくりも念頭において、実施している旨の報告がありました。