


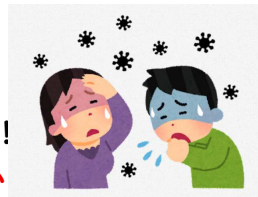
寒い時期の健康リスクから高齢者を守るポイント

神路社会福祉協議会

1. 感染症

季節性インフルエンザや感染性胃腸炎など。季節性インフルエンザの流行は例年12月頃から始まり、1~2月にピークを迎えます。今年は特に新型コロナにも注意！


 手洗いや手指の消毒が何よりも大切です。トイレのあとや食事前の手洗いは、ノロウイルス食中毒の予防に効果的。インフルエンザ予防のためには、外出後にしっかりと手洗いするよう心がけましょう。



2. 肩や腰、膝の痛み



寒い時期に高齢者に起こりやすいのが、肩や腰、膝といった関節の痛みです。

 関節痛を予防・改善するためには、体を温める必要があります。寒い時期には家にこもりがちですが、なるべく体を動かし、血行を促進するよう心がけましょう。

3. 脱水

脱水というと、汗をかく夏をイメージする方も多いのではないのでしょうか。しかし、空気が乾燥し、夏に比べ水分摂取が少ない冬場もまた、高齢者にとって脱水症のリスクが高まる季節です。


 のどの渴きを感じる前に、コップ1杯程度の水分を摂取するよう心がけましょう。冷たい水は飲みづらいという時には、温かい白湯もおすすめです。



4. 皮膚の乾燥



加齢で皮脂の分泌が減った高齢者の肌は、外部刺激から肌を守るバリア機能が低下した状態です。

 部屋の湿度を保ち、暖房器具を使用している部屋で長時間過ごす際は加湿が大切です。皮膚が乾燥すると、かゆみだけでなく、滑らかさも失われるため一層傷がでやすくなります。そのため保湿力のあるのびのよいクリームなどを塗布します。とくに入浴後の塗布は保湿効果を高めます。

5. 脳卒中・心筋梗塞

脳卒中は、脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の総称です。頭痛やめまい、ろれつが回らないといった身体症状が突然起こり、速やかに治療する必要があります。

 冬場の浴室は、高齢者の不慮の事故や溺死のリスクが高い場所です。

ヒートショックを起こさないためにも、入浴前には浴室や脱衣所を温め、居室との気温差を小さくする必要があります。湯温は熱すぎない41℃以下に設定し、入浴時間は10分前後にするのがポイント。心臓への負担を軽減するためにも、入浴前の飲酒は控え、いきなり肩までつからず半身浴から始めるようにしましょう。

