



すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地
厚別区大谷地東5丁目7-10 ナーシングヴィラ大谷地内
電話：011-894-6110

令和2年度 夏号



😊 こんな時だからこそ“おうち”時間の充実を 😊

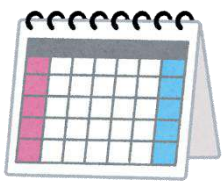
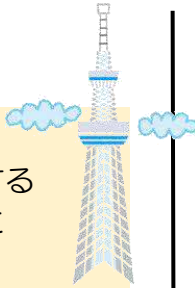
♪ おうち時間を楽しく健康にすごす知恵 ♪

新型コロナウイルスの影響で、介護予防教室や地域で行われているサロン等の中止が続いています。皆さんも外出をなるべく控える生活をしているのではないのでしょうか。「おうち時間」が長くなるこの現状で、高齢者の方は筋力低下によるフレイル(虚弱)や免疫力低下が懸念されます。先行きが見えず不安な生活が続く中で、今の暮らしに何か一工夫加えてみましょう！楽しみながらチャレンジできて、暮らしに張り合いを出すための知恵をご紹介します。

家の中でタワー巡り

歩くことは健康維持の原点です！

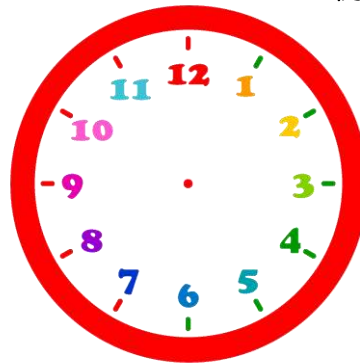
- ①行ってみたいタワーの階段数を目標段数としてカレンダーに記入する
- ②運動したら毎日歩数をカレンダーに記入する
- ③毎日続けて、登頂を目指しましょう！



さっぽろテレビ塔	453 段
東京タワー	600 段
エッフェル塔	1665 段
スカイツリー	2523 段

生活のポイント “体内時計”

体内時計のずれは体調不良を招きます。普段行っている習慣を書き出してリズムを整えましょう！



例

朝の健康チェック

- 今日は何月何
- 朝の血圧測定

昼の習慣

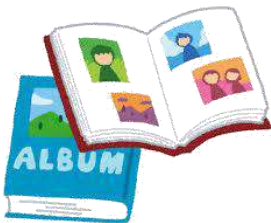
- 運動やストレッチ

夜の健康チェック

- 夕方の体温測定
- 入浴前の体重測定

「自分史・家族史」を作成

自分や家族の歴史を振り返ってみましょう！



1960 > 1970 > 1980 > 1990 > 2000 > 2010 > 2020



良いこと日記をつける

毎日寝る前に、その日にあった良いことや、うまくいったことを3つ書き出してみましょう！



良いこと日記をつけることで沈んだ気持ちが減り、明るい気持ちが持続するようになることが知られています。1日1つでも続けることが大切です。

コロナだけじゃない！熱中症対策を忘れずに！

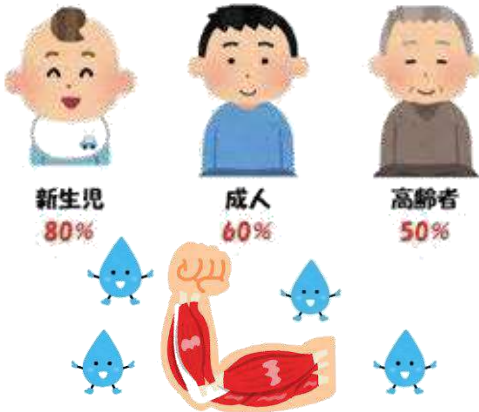
例年以上に気を付けたい今年の熱中症

・・・その理由とは？・・・

今年は新型コロナウイルスの影響で、春は多くの方が外出自粛をしてきました。そのことが熱中症になりやすい身体を作ってしまった可能性があります。

① 汗をかいていない ② 運動不足になっている

人間は本来、暑さを感じることで身体が体温調節しようと汗を出します。発汗することで体温上昇が抑えられますが、上記の理由によりその機能が衰えてしまっている可能性があるのです。また、**熱中症とコロナなどの感染症は症状がよく似ている**点に要注意！発熱や頭痛、倦怠感などの症状は、熱中症の可能性も考えられます。



筋肉と水分の関係性

・・・筋肉は水分の貯蔵庫・・・

体内水分量は加齢とともに減少し、高齢者では約50%となりますがこれは**筋肉量の減少**が一因と考えられます。実は**筋肉は身体に水分を貯蔵するもっとも大きな器官**であり、筋肉量が少ないということは保持できる水分量も少なくなる、すなわち、高齢者は脱水になりやすい身体だと言えます。そして、外出自粛の間も**運動不足による筋力低下**が進んでいる可能性があります、より一層脱水に注意しなくてはなりません。

マスク着用時は注意！！

・・・マスクは必要！でも気を付けて！・・・

マスクが手放せない世の中になりました。今年の夏はきっとマスクを着用して過ごすことになるでしょう。しかし、マスク着用時には熱中症に十分に気を付ける必要があります。

① 体内に熱がこもりやすくなる ② 口・喉の渇きを感じづらい

マスク内は湿度が高くなり、**口や喉の渇きに気付きづらくなる**ので注意が必要です。また、マスクを外すことに抵抗があり、ついつい水分補給の機会を避けてしまうことも考えられます。これらの理由で知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高まるかもしれないのです。



熱中症 予防のポイントを紹介します

① 暑さに慣れておくことが大事です

人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を、涼しいうちに行いましょう。暑さに身体を慣れさせることで発汗作用を促し、体温調整の機能がうまく働くようになります。40℃程のぬるま湯での半身浴も効果的です。



② 水分はこまめに補給しましょう

喉の渇きを感じる前に水分を摂りましょう。汗には塩分が含まれますので、水分とともに塩分の補給が大切です。アルコールやカフェインが多く入った飲み物は利尿作用があるため、水分補給に適しないので気を付けましょう！スポーツドリンクや**経口補水液**がオススメです。



③ エアコン・扇風機を活用しましょう

「エアコンの風は苦手」という方もいますが、身体に直接当たらないように送風の角度を調節し、さらに扇風機を使って室内をうまく循環させましょう。また、除湿機能を使って室内の湿度を下げるだけでも快適になります。

