

仲町おとしより相談センター だより



ポインセチア

こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

寒さと乾燥が厳しくなってきました。

風邪・インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症を予防していきましょう。

風邪・インフルエンザは早めに予防

- 流行前の予防接種
- 手洗いの励行（特に帰宅後）うがいも一緒に行うのも効果的です。
- 適度な温度と湿度を保つ（乾燥で、のどの粘膜の防御機能が低下します。適切な湿度は50%～60%）
- 十分な休養と栄養バランスのとれた食事（美味しい食事で体の抵抗力を高めましょう）
- 人混みを避ける。マスクを利用する。（風邪のウイルスから身体を守りましょう）



冬にもある食中毒 食品の取扱いは衛生的に

- 調理の前後に、しっかりと手洗いを行いましょう。
- 貝類の加熱は十分に行いましょう。使ったまな板や包丁も熱湯消毒しましょう。



ヒートショックにご注意を



寒い季節。身体が温まるお風呂は何より気持ちが良いですね。

でも、お風呂場に入った瞬間に**寒さ**を感じたことはありませんか？

暖かいお部屋から、浴室やトイレなど寒いところに移動したとき、

交感神経が緊張して末梢の血管が収縮することで、**血圧が急激に上昇します。**

これが「ヒートショック」です。特に65歳以上の高齢者は血管がもろくなり影響を受けやすいと言われています。脳梗塞・脳出血・心筋梗塞や不整脈を誘発する可能性もあり、注意が必要です。

予防法としては、温度差を無くす事が言われています。お風呂のふたを開けて浴室を温めたり、家族が入ったあとで入浴するなど出来る工夫をしてみましょう。

『出前講座』やっています。

おとしより相談センターの職員が皆様のもとに伺い、介護保険や認知症予防等のお話をさせて頂いております。ご近所の集まりやお友達のグループなどで日頃の気になる話を聞いてみませんか？

講座の内容：介護保険について、認知症と予防について
介護予防の運動・口腔ケアや食生活について
地域の見守り活動や地域の社会資源等々・・・

費用は無料です。お気軽にお問い合わせ下さい。

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町 20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201

FAX：5917-5202