



はなみずき新聞



令和4年冬号 海津明誠高等学校 生活福祉科 介護コース

皆さん、こんにちは！朝晩冷えますね。体調はいかがですか？今回は、冬の過ごし方についてです。年齢を重ねると体温調節機能が低下しているため体が冷えてしまいがちです。体が冷えると免疫が下がって感染症リスクが増え、血圧の乱高下でヒートショックが起こりやすくなります。また、低体温症や脱水症状を引き起こす恐れもあります。室温の調整や重ね着、カイロや入浴などで体を温め、冷えを防ぐようにしましょう。根菜類や白湯など体を温める食べ物もおすすめです。

ヒートショックとは？

急激な温度変化が身体に及ぼす影響。血圧の急変動や脈拍が速くなることで脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高くなります。最悪の場合、急死にいたる事態となります。

暖かい場所から寒い場所へ移動したときに身体が小刻みに身震いするのも実はヒートショックです。

予防方法

- 1) 入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう
- 2) お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安に
- 3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- 4) 食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう
- 5) 入浴の前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう



乾燥を防ぐ

冬の空気の乾燥は高齢者の隠れ脱水やウイルス拡散を招きます。

そのため室内には加湿器を置いて湿度を50～60%に保ちましょう。

体温調節

高齢者は免疫力が低下するため新型コロナウイルスやインフルエンザに注意するのはもちろん風邪にも注意しましょう。

そのためには外出時には帽子やマフラーを着用する、衣類を重ね着するなど気を付けていきましょう。



冬のスポーツ

冬にスポーツをする事は大切です。いくつかの研究によるとスポーツは神経機能を目覚めさせ、幸せやエネルギーを感じるようにさせると発表されています。冬の間にはサボらない人は、春以降の体型の悩みがはるかに少ないのです。

【膝の痛みを予防・改善】ストレッチ

太ももの筋肉を鍛える体操



- ①いすの縁につかまり、浅く腰を掛ける。
- ②片膝を伸ばして、10cm持ち上げて5秒間キープ。
- ③反対の脚も同様に行う。

膝の曲げ体操



- ①床に座り、片足の足首に両手を添えて、お尻の方にゆっくりと引き寄せる
- ②反対の脚も同様に行う。

膝の伸ばし体操



- ①椅子に浅く腰掛け片足を伸ばす。
- ②膝の少し上に両手を置き、ゆっくり押し膝を伸ばす。この時背中を伸ばし、足先を上を反らして行う。
- ③反対の脚も同様に行う。

心も体もあたたまるスープレシピ

材料（2人分）

- 白菜 30g
- しめじ 30g
- にんじん 1/2本
- ベーコン 2枚
- 牛乳 150ml
- 材料A
- 水 200ml
- コンソメ 小さじ1/2
- 醤油 小さじ1/2
- 塩コショウ 適量



- ①白菜は1cm幅に切る。しめじは石づきを落として小房に分ける。にんじんは皮をむき、好みの大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②レンジ対応の容器に切った具材と材料Aを加える。
- ③ふんわりラップをして、電子レンジ500wで3分30秒加熱。
- ④加熱したものを一度取り出し、牛乳を加える。
- ⑤再びふんわりラップをし、500wで1分加熱して完成。

なんの日でしょう？

①12月22日は何の日？

ヒント：12(いつも) 2(フー) 2(フー)

②12月28日は誰の誕生日？

ヒント：ドラムをたたきながら歌うドラマの主題歌が有名

③1月31日は何の日？

ヒント：語呂合わせ

④2月24日は何の日？

ヒント：皆さん手作りは好きですか？



- ① 12月22日
- ② 12月28日
- ③ 1月31日
- ④ 2月24日